

Sardinas con Vapor de Brasa

Para la Sardina al vapor:

4 sardinas grandes y grasientas

4 hojas de capuchina

c/s aceite de oliva virgen

50 g de aceite de oliva

15 gr de garum

50 gr de espinas de sardinas.

Para la piel crujiente:

2 sardinas

1 hoja de obulato

Para la crema de sardinas:

4 sardinas

20 g de aceite de oliva

1 diente de ajo

1 hoja de laurel

3 gr de pimentón picante

15 g de vinagre de sidra

50 g de agua

Para la ensalada de pepino:

2 flores de capuchina

20 g de pepino pelado en laminas

20 g de mirin

5 g de zumo de limón

12 tallos hojas pequeñas de capuchina

C/S sal

Para el Agua ahumada:

c/s de virutas de encina

1 litro de agua



Elaboración:

Para las sardinas ahumadas:

-Freír las espinas de sardina en aceite de oliva caliente, escurrir y triturar 50 gramos de espina frita junto con el aceite de oliva virgen y el garum, colar.

- Pintar los lomos de sardinas por dentro con esta mezcla y unir los dos lomos , colocar sobre una hoja de capuchina.

Para las pieles:

-Quitar las escamas y lomos a las sardinas, reservar las espinas.

- Doblar una hoja de obulato y colocar sobre el lomo de sardina , poner el lomo sobre una sartén antiadherente muy caliente dos segundos, retirar la piel .

-En el momento de emplatar terminar de hacer crujiente la piel en la sartén a fuego medio.

Para la crema de sardinas:

-Sacar los lomos a las sardinas, poner el ajo a freír , añadir el laurel, dejar que pierda temperatura y añadir el pimentón.

- Agregar el agua y el vinagre, sumergir los lomos y cocer a 70 grados 5 minutos.

- Escurrir y triturar los lomos con un poco del escabeche. Reservar.

Para la ensalada de pepino:

-Deshojar la flor y seleccionar las hojas más tiernas.

- Juntar el mirin con el zumo y la sal , introducir el pepino laminado y envasar al vacío.

Para el agua ahumada:

-Colocar el agua sobre una bandeja gastronorma , meter en la ahumadora y ahumar durante 1 hora con la viruta de encina . Reservar.

Terminación:

En un plato rectangular colocar la ensalada de pepino en medio.

- A un lado un trazo de la crema de sardina y cubrir con la piel .

-Calentar una cazuela a fuego fuerte, colocar los lomos de sardina con la capuchina sobre una rejilla de cocer al vapor, poner sobre la cazuela y añadir el agua , colocar la tapa y retirar del fuego, dejar cocer con su propio calor 2 minutos. Colocar el lomo en el plato.

La sardina es un pescado un poco denostado quizás por su bajo precio, por el olor fuerte al cocinarlas , como pescado azul que es y por las espinas. Deseábamos dignificar éste gran pescado tratándolo con imaginación, como cualquier otro.

Con ésta receta recordamos la brasa ahumando el agua para hacer vapor con ese aroma. Desespinándolas . Guardando su piel limpia y sin escamas, pero crujiente y acompañándola con potenciadores de sabor en equilibrio.