

# RECETARIO DE PESCADOS **OLVIDADOS Y EMERGENTES** EN GRAN CANARIA

José Antonio González

Yuri Millares

Tato Gonçalves

**Participa**

Asociación de Cocineros,

Reposteros y Panaderos

Mojo Picón







RECETARIO DE PESCADOS  
**OLVIDADOS Y EMERGENTES**  
EN GRAN CANARIA



Fundación Parque Científico Tecnológico  
Universidad de Las Palmas de Gran Canaria



UNIVERSIDAD DE LAS PALMAS  
DE GRAN CANARIA



GRAN  
CANARIA  
*me gusta*

1ª edición, febrero 2019.

© De la presente edición, Fundación Canaria Parque Científico Tecnológico de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria.

Edificio Polivalente III, calle Practicante Ignacio Rodríguez, s/n.

35017 Las Palmas de Gran Canaria.

© De las fotografías, Tato Gonçalves.

© De las recetas, sus autores.

#### REALIZACIÓN EDITORIAL



Pellagofio Ediciones S.L.U.

C/ Poeta Bento, 2

35450 Santa María de Guía

Las Palmas (Islas Canarias)

[www.pellagofio.es](http://www.pellagofio.es)

#### PROYECTO GRÁFICO

Agustín Casassa | Julia Barreto

#### ISBN

978-84-936998-9-5

#### DEPÓSITO LEGAL

GC 110-2019

# RECETARIO DE PESCADOS **OLVIDADOS Y EMERGENTES** EN GRAN CANARIA

Dirección y coordinación científica de José Antonio González

Edición de Yuri Millares

Fotografías de Tato Gonçalves

Participa la Asociación de Cocineros, Reposteros y Panaderos Mojo Picón

Fundación Canaria Parque Científico Tecnológico de la ULPGC

**Las Palmas de Gran Canaria, 2019**



## AGRADECIMIENTOS

A los 22 profesionales de cocina y repostería participantes.

A la Asociación de Cocineros, Panaderos y Reposteros Mojo Picón.



A la Sociedad Gastronómica Cocina de Maestros.

Al Gastro Club El Cortijo (M&S Asesoramiento Gastronómico, Catering y Eventos)  
y a Fabián Maldonado Da Costa.

Al Restaurante Los Guayres – Hotel Cordial Mogán Playa.

A Adexe Doreste Puga, armador y patrón del motopesquero Fortuna Light.

A la Pescadería Familia Suárez Rodríguez S.L.

A Makyfish S.L. – Pescadería Lucía Artiles.

A Elisabet Linares Trujillo.

Al Restaurante Kano 31.

A Échale Mojo, Servicio de Catering y Eventos.

A José Gustavo González Lorenzo.

A Nieves Elvira González Henríquez.

A Yuri Millares y a Tato Gonçalves.

Al Grupo Miquel – GM Cash.



Al Proyecto MACAROFOOD (MAC/2/M065, 2009-2014) sobre “Bases para la gestión y valorización gastronómica de especies pesqueras profundas de la Macaronesia”.



Al Aula Cultural Ciencia y Gastronomía – Vicerrectorado de Cultura y Sociedad de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria.



A la Consejería de Hacienda y Presidencia del Cabildo de Gran Canaria.

A la Fundación Canaria Parque Científico Tecnológico de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria.

# Índice

<b>Prólogo</b> , por Antonio Morales Méndez.	13
<b>Introducción</b> , por José Antonio González.	15
<b>PESCADOS MAGROS</b>	19
1. Milhojas de <b>salmón del alto</b> , de Rubén Reyes Quintero.	24
2. <b>Tapaculo</b> con holandesa de batata y matices, de Óscar Dayas Rodríguez.	27
3. <b>Seifía</b> rellena de tapenade de algas y burgados, de Fabián Maldonado Da Costa.	30
4. <b>Sargo blanco</b> con fondo de espirulina, arvejas y guisantes lágrima, de Ruymán Déniz González.	33
5. <b>Lenguado alelía</b> relleno de coulis de pimiento, en tempura, sobre cama asiática y puré de zanahoria, de Andrés Rodríguez Díaz.	36
6. <b>Guelde</b> ahumado con parmentier de papaya, huevas de parchita y gelée de vodka Blat, de Abraham Ortega García.	39
7. Lomo de <b>lenguado negro</b> y coulis de moringa sobre arroz integral, de Benito Benítez Benítez.	42
8. Hamburguesa de <b>chopa</b> sobre tosta de anacardos, rota con cremoso de yogur y lemongrass, de Araceli Hidalgo Fuentes.	45
9. <b>Herrera</b> en infusión de algas y naranja rellena de pesto rojo, de David Morera Reyes.	48
10. <b>Roncador</b> con chimichurri de mango y falso caviar de naranja con su jugo, de Francisco Medina García.	52
11. Untuoso de <b>merluza canaria</b> en crujiente de papa, de Elsa Plans Rodríguez-Mejía.	55
12. <b>Pejesapo</b> con salsa de miso, de Alexis Álvarez Fleitas.	58
<b>PESCADOS SEMIGRASOS</b>	61
13. Brandada de <b>ojo de piedra</b> con papa violeta sobre tierra de pan y cebolla, de Manuel Tenllado Arévalo.	66
14. Tartaleta de <b>cabrilla pintada</b> con algas, de Juan Carlos Moraes de Souza.	69

15. <b>Burro</b> grande, nade o no nade, <i>de Walter Ortega Almeida.</i>	72
16. <b>Pez araña de hondura</b> en tempura con ensalada de wakame, cremoso de kimchi y papas arrugadas con mojo de cilantro, <i>de Doramas González Rodríguez.</i>	75
17. Lomos de <b>verrugato</b> con jaramagos y rebozuelos, <i>de Alexis Álvarez Fleitas.</i>	78
18. El <b>burrito listado</b> que quiso ser de Tejada, <i>de Borja Marrero Vázquez.</i>	81
19. Sancocho canario de tomahawk de <b>garapello</b> , <i>de Walter Ortega Almeida.</i>	84
20. Popietas de <b>pejesable</b> marinadas con espagueti de salsa ponzu, frambuesa mimética y sorbete de jengibre, <i>de Fabián Maldonado Da Costa.</i>	87
21. <b>Pejeconejo</b> marinado con sal de Tenefé sobre salmorejo de tomate de La Aldea y mermelada de fresas de Valsequillo, <i>de Manuel Tenllado Arévalo.</i>	90
22. <b>Fula canela</b> con panna cotta de berros, crema de raíz de apio y concassé de tomate seco y piñones, <i>de Ágata Da Costa Suárez.</i>	93
23. <b>Sargo picudo</b> en salsa de pimienta verde con bizcocho de algas y espuma de papa violeta, <i>de Andrés Rodríguez Díaz.</i>	96
24. <b>Sargo breado</b> frito con escama de tunera y roca de gofio y toques cítricos, <i>de Borja Marrero Vázquez.</i>	98
25. Nigiri de <b>congrio</b> con reducción de su jugo, gelatina de jengibre, higos y tirabeques, <i>de Davidoff Lugo.</i>	100
<b>PESCADOS GRASOS</b>	103
26. Gazpachuelo de <b>bicuda</b> con papas canarias en textura, <i>de Antonio Álvarez Padilla.</i>	105
27. <b>Catalufa</b> en sal ahumada, papada de cochino negro y raíces tempraneras, <i>de Germán Ortega.</i>	108
28. Alegoría azul con <b>pez sierra o corrigüela</b> , <i>de Ivonne Hernández González.</i>	111
<b>MARISCOS</b>	115
29. Chocolate de <b>burgados</b> , <i>de Abraham Ortega.</i>	117
30. <b>Erizo de mar</b> con guisantes y trompetas de los muertos, <i>de Óscar Dayas Rodríguez.</i>	120
<b>BIBLIOGRAFÍA</b>	123





# PRÓLOGO

## **Pescados que nos hacen revivir**

La isla de Gran Canaria vive un proceso apasionante de recuperación de nuestros valores naturales, de promoción de nuestra riqueza medioambiental, de aprecio por los productos vegetales y animales que nuestra isla está proporcionando para disfrute del conjunto de la ciudadanía. Este camino avanza hacia el objetivo de una ecoisla que aumente su soberanía alimentaria y energética.

El progreso hacia estos objetivos ambiciosos tiene que ser una tarea colectiva y llena de aportaciones necesarias. La edición de este libro que prologo, con nombre tan sugerente y dedicado a los “pescados olvidados y emergentes de Gran Canaria”, nos llena de satisfacción y lo agradezco públicamente porque contribuye a fortalecer la dirección emprendida.

En este impulso, en el que coincidimos instituciones públicas como el Cabildo de Gran Canaria o la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria, con organizaciones empresariales, expertos o investigadores, se produce la revalorización de los productos pesqueros que tienen una enorme importancia para una sociedad insular como la nuestra.

Esta iniciativa se debe en gran parte al conocimiento y entusiasmo del profesor José Antonio González. Con la edición de este libro comunica un trabajo y un amor de décadas por la diversificación alimentaria, especialmente en el sector pesquero. El crecimiento de investigaciones y de iniciativas empresariales y científicas en Gran Canaria en torno a la economía azul, la acuicultura o la pesca artesanal, tienen en el autor a un promotor incansable y solvente. Todo eso merece mi felicitación más sincera y el compromiso de mantener un apoyo constante para desarrollar los hermosos proyectos que nos quedan por delante.

El desarrollo del sector pesquero tiene gran valor científico, económico, medioambiental y cultural. La necesaria interconexión entre estas dimensiones será lo que nos permita comprender el cambio cualitativo que se está produciendo en nuestra tierra. Pero este crecimiento no se puede producir tampoco sin difundir trabajos como los que aquí presenta en sociedad el profesor José Antonio González.

El lector va a encontrar un trabajo riguroso y, a la vez, atractivo. El que se presente un recetario es un estímulo para acercarnos a la riqueza del ecosistema marino de Gran Canaria con dos sentimientos. Por un lado, el de ampliar y afianzar el conocimiento de una realidad que creemos conocer, porque nos

consideramos como isleños hijos del mar, pero con frecuencia tenemos una información incompleta. Y al tratarse de un recetario recibimos, a la vez, una invitación al placer, al disfrute de unos pescados sencillos, como el título nos sugiere, que compartirán el sabor y la originalidad de unas especies únicas y crecientemente valoradas en el mundo de la gastronomía.

El libro nos recordará, a través de 30 recetas, la enorme riqueza de nuestra biodiversidad marina que alberga en nuestras aguas más de 150 especies nativas. Pero lo hará de manera muy didáctica porque cada receta será propuesta por un cocinero diferente. Esta fusión entre ciencia y cocina es un maridaje novedoso y, estoy seguro, facilitará la consecución de los objetivos propuestos con la edición del libro.

Quiero destacar también el efecto de promoción de productos locales que esta publicación refuerza. El Cabildo de Gran Canaria ya impulsa la marca “Gran Canaria Calidad” a la que se amparan los productos acuícolas insulares y varios procedentes de la pesca artesanal, como la sama de pluma, la sama roquera, el bocinegro o la merluza. El aprecio por nuestra población de esta enorme riqueza genera equilibrio a nuestra existencia individual y al ecosistema.

Los beneficios son innegables. Estoy convencido de que la difusión de esta obra va abriendo a todos la apertura de nuevos horizontes que, tratándose del mar, nos resultarán familiares y queridos. Reitero mi satisfacción y el orgullo de estar embarcado en esta gran singladura que aumentará el valor y las oportunidades de Gran Canaria. Enhorabuena.

*Antonio Morales Méndez*  
Presidente del Cabildo de Gran Canaria

## INTRODUCCIÓN

### **Productos pesqueros: diversificación, sostenibilidad y soberanía alimentaria**

La diversificación de los agroalimentos nativos de una región es, en sí misma, un elemento de sostenibilidad ecosistémica y representa una valiosa contribución a su soberanía alimentaria. Esto es más evidente en un territorio archipelágico y, sobre todo, en un entorno insular. Si hablamos de pescados y mariscos, diversificar la oferta de productos de la pesca aún adquiere más relevancia.

En el contexto actual, tanto en el ámbito global como en el local, se constatan claramente varias señales con carácter más o menos generalizado: pérdida de identidad de los productos alimentarios locales, cierta “obsesión” por la salud y el bienestar, cambios significativos en los hábitos alimentarios y preocupación e inseguridad por los alimentos que consumimos.

Por otro lado, las políticas regionales/insulares/locales ponen su empeño y sus recursos a favor de convertir la gastronomía típica en un atractivo turístico en el marco de un fuerte proceso de globalización. En este sentido, la defensa de lo local constituye un lema, una obligación. En ese deseo por lograr un nivel más elevado de soberanía alimentaria, es necesario cambiar a un modelo que contemple factores sociales, ambientales y de proximidad (Morales Méndez 2018).

Algunas de las medidas alineadas con este nuevo modelo pasan por poner en marcha actuaciones novedosas y creativas que transformen la realidad e ilusionen al ciudadano, que integren participación, innovación y solidaridad, aumentando la autosuficiencia alimentaria, creando empleo vinculado a nuestro territorio (Morales Méndez 2018), terrestre y marino y fomentando un mayor uso de productos locales por parte de nuestro sector turístico (hotelería-restauración-catering) mediante un compromiso con la sostenibilidad de Gran Canaria y de Canarias. No solamente somos lo que comemos, sobre todo somos lo que vivimos y de qué manera lo vivimos.

El presente **Recetario de pescados olvidados y emergentes en Gran Canaria** pretende contribuir, mediante la valorización de 30 materias primas nativas de origen marino, a la diversificación de los productos de la pesca procedentes del caladero insular de Gran Canaria, a la sostenibilidad del conjunto de los recursos pesqueros explotados de forma artesanal, al incremento en la cuota gran Canaria de soberanía alimentaria, a la empleabilidad en este subsector primario, a la mejora de la renta de la cadena de valor del producto local de la pesca artesanal, al aumento del consumo responsable

de producto de proximidad (de kilómetro cero, con baja huella ecológica), al mantenimiento de nuestro patrimonio sociocultural y gastronómico y, también, al aumento del atractivo turístico de nuestra cocina marinera tradicional (incluso la clásica actualizada o la creativa).

Además de estas razones, aumentar el consumo de productos locales tiene mucho que ver con la mejora del estado de salud y bienestar de la población. En definitiva, la alimentación de una población es un factor transversal que guarda una clara relación con los aspectos sanitarios, sociales, patrimoniales, culturales, medioambientales y de riqueza económica de un territorio. En este sentido, el proyecto *La isla en tu plato* pone de relieve la alimentación y la riqueza culinaria de Gran Canaria y su importancia en la salud, el medio ambiente, la cultura y la economía de la comunidad [<http://laislaentuplato.org/laisla/es/inicio/>].

Recordemos aquí algunas de las claves –las relacionadas con los productos de la pesca– para una vida y un mundo más saludables del *Decálogo para la alimentación sostenible en la comunidad: Declaración de Gran Canaria 2016* (Serra-Majem *et al.* 2016): Elige y come alimentos de proximidad; que sean productos de tu propio territorio... / Consume alimentos de temporada...; son más sanos, económicos y sostenibles / Dale valor a los alimentos y recetas tradicionales y locales, son parte de la cultura de todos y de nuestra identidad / La biodiversidad terrestre y acuática es fundamental; hemos de fomentarla... / Interésate en que los procedimientos... y pesqueros de los que se obtienen los alimentos que consumes sean sostenibles [[https://youtu.be/UC4Au7w\\_8xo](https://youtu.be/UC4Au7w_8xo)].

Las aguas del archipiélago canario albergan unas 150 especies marinas nativas, con niveles de abundancia entre común y frecuente, cuya captura está actualmente autorizada. Estos 150 productos incluyen peces y mariscos (básicamente crustáceos, moluscos y equinodermos). En esta cifra no hemos considerado grupos tales como las algas (micro y macroalgas), las plantas halófilas, ni las anémonas y medusas, cuyo estudio y valorización culinaria se halla en curso.

Si, además, consideramos las especies pesqueras nativas de las vecinas costas oeste-africanas (el antiguo banco canario-sahariano), que forman parte de nuestra idiosincrasia gastronómica y de nuestro acervo cultural (por ejemplo, varios chernes, abade africano, varias merluzas, lenguado perro, lenguado senegalés o rubio, acedía, cachucho, corvina y corvinatos, pámpano africano, agriote africano y langosta verde; ver González *et al.* 2004 y los artículos de González sobre confusiones y sustituciones, publicados en [pellagofio.es](http://pellagofio.es) en 2016-2017), la cifra de pescados y mariscos habituales en los mercados canarios aumenta hasta unas 200 materias primas de origen marino, nativas del Archipiélago y/o de sus mares adyacentes.

A título de curiosidad, obsérvese que uno de los platos gastronómicos con mayor arraigo en Gran Canaria, Fuerteventura, Lanzarote y La Graciosa, el sancocho, secularmente utiliza como materia prima marina principal el cherne blanco o moruno (también profusamente empleado en otras preparaciones: a la espalda, al horno, frito, etc.), especie nativa de las costas oeste-africanas y no del archipiélago canario. En el caso de este recurso se da la circunstancia de que la restauración canaria está demandando ejemplares pequeños o inmaduros (“de ración”) de cherne blanco por razones comerciales alejadas de un patrón de consumo responsable y sostenible.

### **Características de la obra**

Como hemos dicho, el presente **Recetario de pescados olvidados y emergentes en Gran Canaria** valoriza 30 materias primas de origen marino nativas del caladero de Gran Canaria. Viene a complementar, de alguna manera, al *Atlas Gastronómico de la Pesca en Canarias*, impulsado por el proyecto “Macarofood” (MAC/2.3d/015), que verá la luz en 2019 y contendrá un centenar de recetas marineras del Archipiélago, basadas en una centena de los pescados y mariscos más habituales en nuestros mercados, nuestros restaurantes y nuestras mesas.

Por las razones que se han expuesto, este **Recetario** utiliza, por el contrario, materias primas olvidadas, en desuso y/o emergentes que, con distinto grado de frecuencia, son capturadas (o lo serán) por nuestra flota artesanal.

Para reforzar los conocimientos del consumidor/lector sobre los productos pesqueros, y a pesar de la dificultad que ello entraña (básicamente por las diferencias estacionales), hemos intentando presentar las 30 recetas en orden creciente de contenido en grasas (lípidos totales) de su materia prima marina. Como resultado de ello, hemos agrupado las recetas en cuatro bloques: pescados magros (conteniendo hasta 1,7% de grasas en su porción comestible), pescados semigrasos (entre 1,8% y 5,0% de grasas), pescados grasos (con más del 5% de grasas) y mariscos litorales. El grupo de los pescados magros contiene 12 recetas, el de los pescados semigrasos 13, el de los pescados grasos 3 y el de los mariscos litorales 2 recetas.

Cada una de las 30 recetas ha sido valorizada mediante una ficha específica, integrando, por una parte, elementos técnicos relativos a la materia prima marina (pescado o marisco) y, por otra, elementos socioculturales y culinarios. Cada producto marino ha sido caracterizado mediante su denominación, trazabilidad (origen y autenticidad), abundancia, hábitat, sistema de pesca o marisqueo, parámetros

biológicos básicos (tipo sexual, talla de primera madurez y época de reproducción en Canarias), estacionalidad en Gran Canaria, tamaño máximo observado en Canarias, talla mínima de captura recomendada, información nutricional y curiosidades de utilidad.

Este conjunto de datos, empleados para caracterizar, diferenciar y valorizar a las distintas materias primas, han sido tomados de las siguientes fuentes de información principales: Franquet & Brito (1995), Brito *et al.* (2002), González *et al.* (2004, 2012a, 2012b), González (2013) y Báez *et al.* (2017), y de la experiencia propia como biólogo pesquero y aprendiz de gastrónomo.

Cada receta ha sido creada por un cocinero o repostero que le ha dado título, personalidad y alma. Consta de la lista de sus ingredientes, modo de preparación y, en su caso, emplatado y recomendaciones. Los chefs han posado para el fotógrafo con la materia prima original en sus manos y el mar de Gran Canaria como telón de fondo y se han “sometido” a la entrevista y grabadora del sociólogo-periodista.

Esta metodología de trabajo ha sido adoptada y adaptada del *Atlas Gastronómico de la Pesca en Canarias* del proyecto “Macarofood”, mientras que la ejecución de las tareas ha contado con el apoyo de los recursos (humanos y logísticos) del Aula Cultural Ciencia y Gastronomía de la ULPGC.

*José Antonio González*

Director del Aula Cultural Ciencia y Gastronomía de la ULPGC

Pescados magros

### **Salmón del alto o de hondura** (*Polymixia nobilis*)

Lirio en las islas occidentales, es captura secundaria en la pesca de fulas de altura o alfonsiños con aparejos de anzuelo sobre fondos semiduros y blandos entre 100 y 770 m de profundidad. Estacionalidad en GC: otoño-invierno. Sexos separados; primera madurez con 31 cm (hembras) y 35,5 cm de talla (machos); talla de captura recomendada, 35,5 cm. Actividad reproductora intensa entre abril y mayo. Tamaño máximo en Canarias: 56 cm y 2,4 kg. Información nutricional: 0,1% de grasas y 21% de proteínas; aporte energético 83 kcal/100 g. Entre más de 100 productos marinos analizados por nosotros, fue el que menor contenido graso mostró, siendo rico en proteínas.

### **Tapaculo** (*Bothus podas*)

Es común en fondos arenosos y arenoso-rocosos entre 1 y 90 m de profundidad en todas las islas del Archipiélago, donde es capturado con aparejos de anzuelo y redes de enmalle. Generalmente son descartados por los pescadores debido a su pequeño tamaño, aunque los mayores suelen destinarse a autoconsumo. Sexos separados. Biología en Canarias desconocida. En Azores desova en julio-septiembre. Tamaño máximo observado: 28 cm. Información nutricional: 0,4% de grasas y 17,8% de proteínas; aporte energético 74 kcal/100 g. Ambos ojos se disponen en el lado izquierdo; los machos con los ojos más separados entre sí que las hembras.

### **Seifía o seifío** (*Diplodus vulgaris*)

Se pesca con artes de anzuelo, nasas y/o enmalle en todo el Archipiélago. Común en fondos rocosos, rocoso-arenosos y seabadales entre 1 y 100 m de profundidad. Estacionalidad en GC: todo el año. Hermafrodita no funcional: individuos con órganos reproductores bisexuales, aunque funcionan como si tuvieran sexos separados. Primera madurez con 19,5 cm (machos) y 30 cm de talla (hembras); talla legal de captura 22 cm. Reproducción de noviembre a marzo, con desove intenso en diciembre-enero. Tamaño máximo en Canarias: 43 cm y 2 kg. Información nutricional: 0,8% de grasas y 14% de proteínas; aporte energético 90 kcal/100 g (valores estimados).

### **Sargo o sargo blanco** (*Diplodus sargus cadenati*)

Es objetivo de pesquerías con artes de anzuelo, nasas, enmalle y/o salemeras en todo el Archipiélago. Abundante en fondos rocosos y rocoso-arenosos entre la orilla y 250 m de profundidad, sobre todo a menos de 50 m. Estacionalidad en GC: todo el año. Hermafrodita proterándrico (machos funcionales se transforman, por inversión sexual, en hembras funcionales) con diginia (hembras primarias y terminales –procedentes de macho–). Primera madurez con 20 cm (machos) y 21,5 cm de talla (hembras); talla legal de captura 22 cm. Reproducción: diciembre-mayo, con puesta intensa en enero-febrero. Tamaño máximo en

Canarias: 48 cm y 2,5 kg. Información nutricional: 0,9% de grasas y 14,1% de proteínas; aporte energético 74 kcal/100 g.

### **Lenguado alefía o de arena** (*Pegusa lascaris*)

A veces llamado lenguado fino para diferenciarlo del negro (con mayor grosor de carne), es secundario de la pesca con enmalle en Canarias, principalmente en las islas orientales y sobre todo en Gran Canaria. Ocasional en fondos de arena, fango o conchuelas entre 2 y 90 m de profundidad. Estacionalidad en GC: invierno-primavera. Sexos separados; primera madurez con casi 20 cm de talla, talla de captura recomendada, 20 cm. Se reproduce en febrero-mayo, con desove masivo en marzo-abril. Tamaño máximo en Canarias: 29,2 cm y 250 g. Información nutricional: 1,0% de grasas y 25% de proteínas; aporte energético 110 kcal/100 g. Puede diferenciarse de las otras tres especies de lenguados canarios por el orificio nasal mayor de su lado no pigmentado ensanchado en forma de roseta.

### **Guelde** (*Thalasoma pavo*)

Pejeverde en el resto del Archipiélago, es abundante en fondos de rocas y rocas con arena entre la orilla y 250 m de profundidad, sobre todo en zonas someras cubiertas de algas. Se captura con anzuelo, nasa y pandorga. Estacionalidad en GC: todo el año. Hermafrodita proterogínico (hembras funcionales se transforman, por inversión sexual,

en machos funcionales). Dimorfismo sexual: hembras y machos primarios de color poco vistoso con mancha negra en parte superior del flanco; machos terminales con una banda azul y otra naranja en parte anterior del tronco. Reproducción en Canarias: verano. Tamaño máximo observado: 22 cm. Información nutricional: producto magro, en cierto modo de sabor/textura similar a la vieja. No se consume en Gran Canaria; hace 25 años observamos su comercialización por pescadores de Tenerife, aunque su mayor uso es como carnada viva para la pesca de abade.

### **Lenguado negro o rabudo** (*Microchirus azevia*)

Es una de las joyas culinarias más desconocidas de Canarias. Frecuente en fondos arenosos y de conchuelas de las islas orientales (6-60 m de profundidad), sobre todo en el este y sureste de Gran Canaria, donde se captura con artes de enmalle. Estacionalidad en GC: otoño-invierno. Sexos separados; primera madurez con 19 cm de talla, talla de captura recomendada 19 cm. Se reproduce entre octubre y abril, con desove masivo en diciembre-enero. Tamaño máximo en Canarias: 35,7 cm y 510 g. Información nutricional: 1,1% de grasas y 19,4% de proteínas; aporte energético 88 kcal/100 g. La población canaria pertenece a la misma especie que el lenguado sahariano; el canario es más carnudo. Ambos ojos se disponen en el costado derecho.

### **Chopa** (*Spondyliosoma cantharus*)

El macho suele denominarse negrón por ser más oscuro. Es objeto de pesca con artes de anzuelo, nasa y enmalle en todo el Archipiélago. Común en fondos rocosos, rocoso-arenosos y seabadales entre 1 y 250 m de profundidad. Estacionalidad en GC: invierno. Hermafrodita proterogínica (hembras funcionales se transforman, por inversión sexual, en machos funcionales). Primera madurez con 17,3 cm (hembras) y 22,7 cm de talla (machos); talla legal de captura 19 cm (aguas interiores) y 23 cm (exteriores). Reproducción: noviembre-abril, con desove masivo en enero-febrero. Tamaño máximo en Canarias: 50 cm y 1,9 kg. Información nutricional: 1,2% de grasas y 19,5% de proteínas; aporte energético 89 kcal/100 g.

### **Roncador o tronelero** (*Pomadasys incisus*)

Es común en fondos rocosos y rocoso-arenosos en todo el Archipiélago entre 3 y 100 m de profundidad, sobre todo hasta 50 m. Forma cardúmenes de cientos de individuos que, en general, se concentran y permanecen en zonas concretas (roncaderas, ronqueras). Se captura con artes de anzuelo, nasa y enmalle, aunque en cantidades bajas ya que su tamaño común es pequeño (alrededor de 20-30 cm). Estacionalidad en GC: todo el año. Sexos separados. Biología en Canarias desconocida. Desove observado entre junio y agosto. Talla legal recomendada: 18,5 cm. Tamaño máximo en

Canarias: 50 cm y 2,3 kg. Información nutricional: 1,3% de grasas y 20% de proteínas; aporte energético 93 kcal/100 g (valores estimados).

### **Herrera** (*Lithognathus mormyrus*)

Común en Canarias, habita sobre fondos arenosos y en seabadales desde 2 hasta 75 m de profundidad. Es objeto de pesca con artes de anzuelo, nasa, enmalle y salemra en todas las islas; actualmente en sobreexplotación. Hermafrodita proterándrica (machos funcionales se transforman, por inversión sexual, en hembras funcionales). Primera madurez: 20,7 cm (machos) y 24,6 cm de longitud total (hembras), talla de captura recomendada 25 cm. Reproducción: junio-diciembre, con desove masivo en agosto-septiembre. Tamaño máximo observado: 55 cm y 1,1 kg. Información nutricional: 1,2% de grasas y 21% de proteínas; aporte energético 95 kcal/100 g.

### **Merluza canaria o del país** (*Mora moro*)

Injustamente denominada hediondo por los pescadores locales, es un auténtico tesoro culinario. Común en Canarias, habita sobre fondos fangosos y rocoso-fangosos entre 340 y 1365 m de profundidad, sobre todo de 600 a 1100 m. Sexos separados. Reproducción: noviembre-diciembre. Tamaño máximo observado: 73 cm y 4,75 kg. Información nutricional: en la frontera entre magro y semigraso, con 1,34% de grasas y 21,4% de proteínas; aporte energético 97 kcal/100 g. En Cana-

rias solía pescarse con artes de anzuelo (hoy día en desuso en tal profundidad), aunque también se captura con nasa. Conocida por los pescadores veteranos, casi desconocida por la restauración.

### **Pejesapo** (*Uranoscopus scaber*)

Frecuente en Canarias, habita sobre fondos arenosos y fangosos entre 5 y 200 m de profundidad, donde generalmente permanece enterrado al acecho. Se captura con artes de anzuelo y enmalle. Sexos separados. Primera madurez con 11 cm (machos) y 14 cm (hembras). Reproducción: mayo-agosto. Tamaño máximo observado: 40 cm y 940 g. Información nutricional: 1,2-1,5% de grasas y 17,5-21,9% de proteínas; aporte energético 81-101 kcal/100 g. Aunque de captura esporádica, su carne es de buena calidad. Su manipulación entraña algún riesgo, ya que posee glándulas venenosas en las espinas de la cabeza y de la primera aleta dorsal.

## 1. Milhojas de salmón del alto



### Rubén Reyes Quintero

Para llevar a este pescado a la vertiente dulce, dándole un poco de vueltas se me ocurrió la idea de utilizar una milhoja tradicional y, después, algunos elementos que pudieran ir bien y que también fueran del mundo dulce: como las fresas, una crema de queso y el limón confitado.

### Ingredientes / 4 personas

---

- 1 salmón del alto (350 a 400 g de carne limpia)

#### Para el hojaldre

- 600 + 150 g mantequilla
- 525 + 250 g harina floja
- 250 g harina de fuerza
- 23 g sal
- 225 g agua
- 3 g vinagre
- c/s azúcar
- c/s sésamo negro

#### Para la mousse de ricota

- 320 g clara de huevo
- 175 g azúcar
- 11 g hojas de gelatina
- 145 g agua

- 1 g sal
- 720 g ricota

#### Para la cáscara de limón confitada

- 300 g agua
- 300 g azúcar
- 100 g cáscara de limón cocida (se cuecen en agua durante 1 hora y 15 minutos, cambiando 5 veces el agua)

#### Escabeche de fresas y tomate

- 320 g fresas
- 80 g tomate
- 75 g vinagre de manzana
- 160 g agua
- 100 g azúcar
- Tomillo limón



## **Elaboración**

---

### **Hojaldre**

–Mezclamos la primera cantidad de mantequilla con la harina y dejamos reposar. Después, amasar el resto de ingredientes y guardar en frío.

–Hacemos el empaste y realizamos un pliegue sencillo y uno doble, y volver a guardar en frío.

–Realizamos nuevamente un pliegue sencillo y uno doble y reservamos en frío hasta su utilización.

–Para las láminas crujientes de la receta estiraremos el hojaldre, posteriormente lo doblamos de manera que queden cuatro capas superpuestas. La parte exterior la rebozaremos con azúcar y sé-samo negro. Cortamos en láminas finas y las colocamos sobre una bandeja de horno. Cocemos a 200°C hasta que el azúcar caramelice.

### **Mousse de ricota**

–Montamos las claras con el azúcar y hacemos un merengue.

–Calentamos el agua a 40°C para fundir la gelatina, añadimos la sal y la ricota.

–Cuando esté a 27-28°C, mezclamos con el merengue poco a poco.

### **Cáscara de limón confitada**

–Hervimos el agua con el azúcar, retiramos del fuego y añadimos las cáscaras de limón. A continuación, filmar y dejar reposar durante 4 horas.

–Colamos, volvemos a hervir y repetir el proceso 5 veces.

–Finalmente, escurrimos bien y usamos las cáscaras.

### **Escabeche de fresas y tomate**

–Mezclamos el agua, el vinagre y el azúcar, llevar a ebullición y cocinar durante 5 minutos.

–Colocamos las fresas, el tomate y el tomillo en un bote de cristal

con tapa y lo llenamos con el líquido anterior, caliente. Cerrar y dejar enfriar 24 horas.

–Pasado este tiempo, escurrimos y cocinamos el líquido a fuego medio durante 20 minutos

–Mezclamos con las fresas y el tomate y usar.

### **Salmón del alto**

–Limpiamos bien el pescado y planchamos con la plancha eléctrica de pastelería, dorándolo en el exterior. Posteriormente, lo cocinamos con el agua del escabeche de fresas y tomate.

## **Acabado y presentación**

---

–En un plato cóncavo ponemos una quenelle de mousse de ricota en el fondo y, sobre ésta, trozos pequeños de limón confitado.

–Seguidamente, añadimos una lámina de hojaldre y colocamos el pescado cocido y planchado. Sobre éste, otra lamina de hojaldre.

–Finalmente, incorporamos el escabeche de fresas y tomate alrededor del conjunto.

## 2. Tapaculo con holandesa de batata y matices



### Óscar Dayas Rodríguez

La propuesta aquí es unir culturas, la canaria, con la batata de la tierra, y la francesa, con esa salsa holandesa de textura bastante complicada de conseguir entre la mantequilla y el huevo. Al ser dos elementos que van tan bien de la mano, la mantequilla y el tapaculo (que es similar al lenguado), vamos buscando matices con la borraja, la batata, el cilantro y el chile.



## **Ingredientes** / 4 personas

---

- 4 tapaculos grandecitos
- 40 g batata amarilla
- mantequilla
- 3 yemas de huevo
- cilantro
- millo
- chili (o chile)
- sal

## **Elaboración**

---

### **Tapaculo**

–Sacamos los filetes de los tapaculos, limpios de piel y espinas, y los hacemos a la brasa durante 45 segundos por cada lado.

### **Holandesa de batata**

–Sancochamos la batata y la trituramos, la mezclamos con las yemas y la sal y le añadimos la mantequilla clarificada (derretimos la mantequilla y retiramos el suero de la superficie), muy poco a poco, mientras montamos con varillas.

### **Acabado y presentación**

---

–Colocamos los lomos a la brasa en el plato y cubrimos con la salsa y, encima de cada lomo, añadimos un poco de millo, el chili cortado muy finito y unas hojas de cilantro.



### 3. Seifía rellena de tapenade de algas y burgados



#### Fabián Maldonado Da Costa

La idea es comer el pescado frito entero y sin espinas. Que nos sorprendan cuando, al servir el plato en la mesa, el camarero lo trinche ante el cliente y éste vea que por dentro no tiene las espinas.

#### Ingredientes / 4 personas

---

- 300 g seifía de ración
- 40 g tapenade de algas
- 10 g perlas de mojo verde
- 10 g perlas de mojo rojo
- 10 g crujientes de guindilla roja y verde
- 20 g coral de espirulina
- 15 g chips de ajo
- 100 g tomate seco confitado
- 5 g activa
- 15 g chips de papas violetas
- 50 g burgados
- 20 g gelatina de malvasía

#### Para las perlas de mojo verde

- cilantro 50 g

- 10 g ajo
- 15 g vinagre de manzana
- 2 g agar-agar
- 500 ml aceite de girasol

#### Para las perlas de mojo rojo

- 80 g pimentón
- 10 g guindilla palmera
- 10 g comino en grano
- 3 g pimienta negra
- 20 g ajo granulado
- 2 g agar-agar
- 40 g vinagre de vino
- 50 cl agua
- 200 ml aceite girasol



### **Para los crujientes de guindilla roja y verde**

- guindillas rojas y verdes picantes
- rebocina

### **Para el coral de espirulina**

- 200 g fumet de pescado
- 20 g harina
- 50 g aceite
- 80 g espirulina

### **Para el tomate seco confitado**

- 100 g tomates cherry
- aceite extra virgen
- romero

### **Gelatina de malvasía**

- 500 cl vino malvasía
- 5 hojas gelatina

## **Elaboración**

---

### **Perlas de mojo verde**

–Trituramos bien el ajo con el vinagre y el cilantro, llevamos a 80°C y añadimos el agar-agar. Ir soltando gotas en el aceite bien frío.

### **Perlas de mojo verde**

–Molemos los ingredientes en termomix y colamos dos veces por un colador de tela. Calentamos hasta los 80°C y añadir el agar-agar. Ponemos a enfriar el aceite. Con ayuda de una jeringuilla dejamos caer gota a gota en el aceite hasta conseguir las esferas.

### **Chips de ajo**

–Cortamos láminas de ajo y las ponemos en leche durante 2 horas. Las secamos bien y freímos desde aceite frío.

### **Crujiente de guindilla verde y roja**

–Cortamos las guindillas en rodajas, pasamos por rebocina y freímos.

### **Tomates secos confitados**

–Deshidratamos el tomate a 60°C durante 8 horas y luego lo confitamos a 70°C con el aceite y el romero.

### **Chips de papa violeta**

–Pelamos, cortamos las papas violetas muy finamente y freímos en aceite de girasol.

### **Coral de espirulina**

–Mezclamos todos los ingredientes en un biberón y los ponemos en una sartén antiadherente hasta que toda el agua se evapore.

### **Seifía**

–Sacamos las agallas de la seifía, abrimos desde abajo y le quitamos la espina central sin quitar ni la cabeza ni la cola; hacemos unos cortes en el interior, salpimentamos y rellenamos con el tapenade de algas y burgados picados a modo de paté, espolvoreando en el cierre con la activa.

–Antes de servirlo, lo pasamos por rebocina y freímos a 200°C hasta quedar bien crujiente.

## **Acabado y presentación**

---

–Hacemos un círculo de polvo de oro, decorando el plato con los caviars de mojos y los crujientes alrededor, dejando espacio para la seifía que servimos entera y trinchanto a la vista del comensal.

## 4. Sargo blanco con fondo de espirulina, arvejas y guisantes lágrima



### **Ruymán Déniz González**

La inspiración de este plato ha sido el mar. He hecho un fondo de caldo de pescado al que he añadido espirulina y todo son colores verdes como se puede apreciar en la foto. Todo está relacionado con el mar a excepción de los guisantes lágrima.

### **Ingredientes** / 2 personas

---

- 500 g sargo
- 1 l fumet de pescado con el sargo
- 3 papas
- 1 pimiento verde
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 25 g cilantro
- 1 tomate
- 1 hoja de laurel
- 50 g espirulina
- aceite de oliva virgen extra de Santa Lucía de Tirajana
- pimienta blanca
- flor de sal de las salinas de Tenefé
- 150 g arvejas
- 150 ml tomate de La Aldea
- 0,25 g cilantro
- 0,25 g goma xantana
- 4 g glutonolactato
- 2,5 g alginato
- 500 ml agua embotellada
- flores comestibles
- brotes
- algas

## **Elaboración**

---

### **Caldo de pescado**

–Cortamos las verduras, sofreímos y añadimos las espinas del sargo. Dejamos cocer durante 30 minutos y trituramos con la es-  
pirulina y el cilantro. Colamos y reservamos. Para espesar un poco  
utilizaremos la goma xantana.

### **Esferas de tomate y cilantro**

–Licuamos los tomates y le añadimos el cilantro y lo pasamos por  
la máquina de vacío para evitar burbujas en las esferas.

–Añadimos el glutonolactato y, por otro lado, preparamos un baño  
de alginato con el agua.

### **Sargo**

–Quitamos la piel a una parte, para freírla bien fuerte y dejarla  
crujiente.

–El pescado lo desespinamos y lo marcamos a la plancha y termi-  
namos en el horno.

–Las arvejas las salteamos con aceite virgen de Santa Lucía.

## **Acabado y presentación**

---

–Ponemos la salsa como base del pescado, con las arvejas por un  
lado, y terminamos el plato con toques de flor de sal de Tenefé, el  
aceite de oliva y el crujiente para coronar.

Añadimos una flores comestibles y brotes.



## 5. Lenguado alelía relleno de coulis de pimiento, en tempura, sobre cama asiática y puré de zanahoria



### **Andrés Rodríguez Díaz**

El lenguado lo hice en tempura para darle realce, volumen. Y lo de la peineta ha sido por el juego de palabras de “alelía” con “alegría”. También quería darle un toque asiático y por eso le puse esos fideos que coloramos con algas.



## Ingredientes / 2 personas

---

- 4 filetes de lenguado alelía
- medio pimiento rojo
- medio pimiento verde
- 100 cl azúcar
- 100 g harina de tempura
- 200 g zanahoria
- 30 g fideos de arroz
- 20 g alga *Chlorella*
- agua
- sal
- pimienta

### Para el albarrock de tinta de calamar

- 100 cl agua
- 65 cl aceite
- 20 g tinta de calamar
- 30 g harina

## Elaboración

---

### Coulis de pimiento

—Ponemos en un cazo agua y azúcar (100 cl de cada) y lo llevamos a 110°C hasta conseguir un almibar en hebra gorda. Añadimos 100 g de pimiento rojo y 100 g de pimiento verde y dejamos hervir durante 5 minutos. Retiramos. Texturizamos y dejamos enfriar en nevera.

### Puré de zanahorias

—Cocemos las zanahorias en un caldo corto, salpimentamos y retiramos. Texturizamos hasta dejar un puré homogéneo.

### Albarrock de tinta de calamar

—Texturizamos los ingredientes y los introducimos en un biberón.

Vertemos en una sartén antiadherente, sin grasa, a 160°C, hasta obtener un coral.

### Lenguado

—Limpiamos los lenguados, sacamos los filetes y rellenamos de coulis de pimiento rojo y pimiento verde, salpimentamos.

—Texturizamos la *Chlorella* con fumet e hidratamos los fideos de arroz hasta adquirir el color verde deseado. Escurrimos los fideos, los secamos minuciosamente y los freímos en aceite de girasol a 220°C.

—Pasamos los lenguados rellenos por la tempura y freímos en aceite de girasol a 180°C, hasta dorar bien la tempura.

### Acabado y presentación

---

—En el fondo del plato y de manera transversal ponemos una pincelada de puré de zanahoria y, encima, colocamos los fideos de arroz en sus dos tonalidades.

—A continuación, disponemos tres trozos de lenguado en tempura, dándole altura y volumen a nuestra elaboración.

—Por último, coronamos el plato colocando la decoración albarrock encima del lenguado en tempura.

## 6. Guelde ahumado con parmentier de papaya, huevas de parchita y gelée de vodka Blat



### Abraham Ortega García

Para realizar este plato me he inspirado en los productos que utilizamos en la cocina canaria, como la papaya; y el guelde, un pescado muy tradicional aquí, da mucho juego.

### Ingredientes / 2 personas

---

#### Para el guelde ahumado

- 4 gueldes
- 100 g sal fina
- 200 g sal gruesa
- 100 g azúcar blanco
- especias al gusto
- chips de pino canario

#### Para el parmentier de papaya

- 1 papaya madura
- 100 g mantequilla
- c/s sal
- c/s pimienta negra

#### Para la gelée de vodka Blat

- 500 g vodka
- 50 g azúcar
- 5 hojas gelatina

#### Para las huevas de parchita

- 200 g puré de parchita
- 50 g almíbar tpt
- 2 g agar-agar
- c/s aceite de girasol

## **Elaboración**

---

### **Guelde ahumado**

–Limpiamos el pescado y sacamos los lomos con la piel, que pondremos a curar con la mezcla de azúcar, sal y especias durante 2 horas.

–Tras las dos horas, lavamos bien y ahumamos con un ahumador y pino durante unas 24 horas en lugar seco y fresco. Guardamos con un poco de aceite ahumada en una bolsa de vacío.

### **Parmentier de papaya**

–Por otro lado, vamos a hacer los acompañamientos. Pelamos y desepitamos la papaya y la ponemos en una bandeja a 180°C durante 10 minutos con la sal, la pimienta y la mantequilla, ponemos en una manga y lo dejamos en la nevera.

### **Gelée de vodka Blat**

–Calentamos el vodka con el azúcar en una cazuela y, cuando rompa a hervir, le añadimos la gelatina que previamente hemos hidratado en agua muy fría durante 5 minutos. Cuando este todo derretido lo ponemos en un molde y al congelador.

### **Huevas de parchita**

–Ponemos el aceite vegetal en el congelador para que esté muy frío. Los demás ingredientes los mezclamos en un cazo y lo ponemos al fuego. Cuando esté todo mezclado y rompa a hervir, lo meteremos en una jeringuilla de esferificaciones y vamos gota por gota en el aceite durante 5 minutos para que se creen las esferas.

## **Acabado y presentación**

---

–Separamos la piel del pescado de la carne con ayuda de un cuchillo bien afilado, cortamos el pescado en láminas finas y le ponemos la piel encima para decorar y proteger. Servimos los demás ingredientes en el plato colocándolos como indica la foto.



## 7. Lomo de lenguado negro y coulis de moringa sobre arroz integral



### **Benito Benítez Benítez**

Una receta basada en la necesidad de comer saludable. Elaborada con arroz integral ecológico, tiene un fondo de ajo negro, cebolla roja, puerro, aceite de oliva de Gran Canaria y este delicioso pescado, el lenguado negro de nuestras aguas.





## Ingredientes / 5 personas

---

- 5 piezas de lenguado de ración
- 200 g arroz integral
- 100 g cebollas
- 100 g puerro
- 150 g tomates
- 50 g ajo negro
- 200 g hojas de moringa
- 50 g sal marina
- 1,5 l caldo de lenguado
- 30 g harina
- 200 cl aceite de oliva virgen variedad verdial

## Elaboración

---

### Fumet

–Fileteamos los lenguados (los reservamos) y con las espinas hacemos un fumet, añadiendo cebolla, tomate y ramas de moringa emulsionadas.

### Arroz integral

–En un caldero, rehogamos el ajo negro aplastado y la cebolla picada fina con aceite de oliva virgen extra, mojando con caldo de lenguado.

–Añadimos el rehogado, una taza de arroz integral, dos tazas de caldo de pescado y moringa, sal al gusto y cocemos de 18 a 20 minutos.

### Coulis de moringa

–Mezclamos aceite de oliva con caldo de pescado y ramas de moringa y trituramos. En un cazo con un poco de aceite de oliva virgen extra añadimos 2 cucharadas de harina, removemos hasta que espese ligeramente y lo ponemos a cocer lentamente durante 10 minutos.

### Lenguado

–En bandeja de horno colocamos los filetes de lenguado enrollados, sazonamos al gusto, añadimos la salsa al pescado y horneamos 5 minutos, colocando hojas de moringa sobre el lenguado.

### Acabado y presentación

---

–Moldeamos el arroz y lo servimos, añadiendo el lenguado con la salsa de moringa como base. Decoramos con flores, ramas de moringa y tomatitos cherry.

## 8. Hamburguesa de chopa sobre tosta de anacardos, rota con cremoso de yogur y lemongrass



### Araceli Hidalgo Fuentes

El pescado, cortado en brunoise muy pequeñito, lo he aderezado con unas hierbas frescas y lo he hecho tipo hamburguesa, para hacer algo diferente (que no sea siempre un filete o tenga forma de medallón) y, a la vez, darle un toque divertido, combinado con productos lo más naturales posible, como el tomate y el yogur.

### Ingredientes / 4 personas

---

#### Para la hamburguesa

- 500 g filete de chopa sin espinas
- 8 g gelburguer o 1 huevo
- hierbas frescas (hinojo, cilantro, perejil, eneldo)
- sal marina

#### Para la tosta de anacardos

- 100 g harina (50% integral)
- 50 g salvado de avena
- 100 g mantequilla
- 80 g anacardos tostados
- 40 g almendras tostadas
- 25 g azúcar moreno

#### Para el cremoso de yogur

- 100 g queso crema bajo en grasa
- 100 ml yogur de leche de cabra
- 1 cucharada de miel
- 1 cucharadita de mostaza
- 50 dl aceite picual

#### Para la salsa de lemongrass

- 100 ml aceite de oliva picual
- hierbas frescas y aromas (eneldo, lemongrass, cilantro, jengibre fresco rallado)
- medio diente de ajo
- media cucharada de pasta de tamarindo
- una cucharada de azúcar de caña o demerara

- 25 ml vinagre de arroz
- 1 cucharadita de mostaza

### **Para las lascas de hinojo**

- un bulbo de hinojo florentino
- aceite de oliva virgen extra

## **Elaboración**

---

—El día anterior a la elaboración dejamos los filetes de chopo macerando en las hierbas frescas con un poco de sal.

### **Hamburguesa**

—Picamos la mitad de los filetes de chopo en brunoise y la otra mitad la molidos, para conseguir dos texturas. Añadimos el gel-burguer y mezclamos bien. Añadimos sal al gusto y reservamos.

### **Tosta rota de anacardos**

—Tamizamos la harina y la amasamos ligeramente con la mantequilla en pomada. Añadimos el azúcar poco a poco y, una vez bien mezclado, incorporamos los anacardos y las almendras tostadas picadas en trozos visibles.

—Dejamos reposar media hora en la nevera. Después formamos la tosta en un aro de 10 cm de radio y horneamos a 180°C durante unos 15 minutos hasta que la pasta se dore.

### **Cre moso de yogur**

—Batimos ligeramente con una varilla todos los ingredientes, menos el aceite, que lo utilizaremos para emulsionar y conseguir una textura más cremosa y una apariencia brillante.

—Añadimos el aceite en forma de hilo, mientras batimos para evitar que se corte.

### **Salsa lemongrass**

—Picamos las hierbas frescas bien pequeñas y las batimos con el resto de los ingredientes, hasta obtener una salsa fina, pero con cierta densidad.

### **Lascas de hinojo**

—Ponemos agua a calentar en una perola y cuando rompa a hervir cocinamos en ella el hinojo, unos 30 minutos y dejamos enfriar.

—A continuación, laminamos fino en la cortadora y colocamos en una placa de horno con el aceite de oliva y unas hojas de hinojo.

## **Acabado y presentación**

---

—Asamos la hamburguesa con un poco de aceite de oliva virgen extra en una plancha o sartén. La colocamos sobre la tosta que habremos roto ligeramente sobre el plato donde la vamos a servir y acompañamos con el cremoso de yogur y la salsa lemongrass.

—Formamos un rollito con el bulbo de hinojo a modo de guarnición.

Nota: las hierbas pueden variar al gusto de cada cual, incluso podemos añadir a la hamburguesa brunoise de langostinos, carabineros u otro marisco que nos guste.



## 9. Herrera rellena de pesto rojo en infusión de algas y naranja



### David Morera Reyes

Siempre me acuerdo que la primera herra que cogí fue de noche, en Veneguera. Fue bonito. Por eso la presento sobre una media luna, en un plato basado en producto canario con un guiño al pesto italiano rojo, pero con producto de la tierra: tomate seco y tomate concentrado, un buen queso curado de Casa Pastores y la infusión de la herra en una cafetera japonesa de sifón con un fumet a base de cáscaras de naranja y las espaldas del pescado.

### Ingredientes / 2 personas

---

- herra (cuatro lomos limpios totalizando 240 g)
- 1 naranja del país
- algas (*Ulva rigida*)
- fumet
- cebollino
- sal
- pimienta blanca
- tomates secos

### Para el crumble de naranja

- Ralladura de una naranja
- 150 g harina
- 100 g mantequilla en pomada
- una pizca de sal

### Para el pesto rojo

- 4 tomates secos
- 1 cucharada de concentrado de tomate
- 2 hojas de albahaca
- 5 g piñones tostados
- 5 g queso curado de cabra rallado
- 2 cucharadas de aceite de oliva



## **Elaboración**

---

### **Pesto rojo**

–Ponemos todos los ingredientes en el vaso de la túrmix y texturizamos hasta dejar una masa bien fina.

### **Crumble de naranja**

–Mezclamos todos los ingredientes hasta tener una masa granulada y la ponemos al horno a 180°C durante 25 minutos, o hasta que el crumble se dore.

### **Herrera rellena**

–Limpiamos y evisceramos la herrera. Le sacamos los lomos y los napamos con pesto rojo en su interior para resaltar más el sabor, ya que es un pescado de carne blanca firme y con nivel bajo en grasa.

–Los lomos limpios y napados los doblamos entre sí por la mitad y los bridamos con el cebollino, dándole forma de saquitos.

–Cargamos la parte inferior de cafetera de sifón con el fumet y la parte superior con las algas, tomate seco, cascara de naranja y el pescado, dejando que haga la infusión y que cocine el pescado durante 2 minutos.

## **Acabado y presentación**

---

–Ponemos de base el crumble de naranja, sobre el que montaremos los saquitos de herrera infusionados y acompañamos con el tomate seco y espuma de naranja del país.



## 10. Roncador con chimichurri de mango y caviar de naranja con su jugo



### Francisco Medina García

Pensé en algo fresco y en cosas de aquí, como la calabaza o las naranjas, también en algo sano, que ya estamos cansados de tanta fritura, en un plato algo más ligero y más sabroso.

### Ingredientes / 2 personas

---

#### Para el chimichurri

- 50 g mango
- 1 cebolla chalota
- 1 diente de ajo
- 1 guindilla
- 5 ml vinagre de manzana
- 50 ml aceite oliva
- 1 g orégano
- 2 g pimentón dulce
- 1 g sal gorda

#### Para el caviar de naranja

- 100 ml zumo de naranja
- 100 ml fumet
- 2 g agar-agar
- 100 ml aceite

#### Para la gelatina de calabaza

- 100 g puré de calabaza
- 1 g cinco especias chinas
- 5 g azúcar morena
- 3 g sal
- 5 g agar-agar

#### Para el pescado

- 400 g roncador
- 1 ud gelatina de calabaza
- 2 micro zanahorias naranjas
- 2 micro zanahorias moradas
- 1 papa violeta
- 1 mini calabacín
- ensalada micro mezclum
- brotes de guisantes



## **Elaboración**

---

### **Chimichurri**

–Picamos todos los ingredientes muy finos, los ponemos en un cazo y lo llevamos a 70°C, removiendo para que se mezclen bien los sabores.

### **Caviar de naranja**

–Hervimos el zumo y el fumet hasta que reduzca el 50%, lo dejamos enfriar, añadimos el agar-agar y lo llevamos todo a ebullición.

–En un bol ponemos aceite a enfriar. Con una jeringa cogemos caldo caliente y lo vamos echando en el aceite, poco a poco, que al conectar con el aceite se va enfriando y creando unas perlititas que caen al fondo.

### **Gelatina de calabaza**

–Mezclamos los ingredientes en frío y los llevamos a ebullición, poniéndolo después en moldes y dejándolo enfriar.

## **Acabado y presentación**

---

–Fileteamos el roncador, lo pasamos por la plancha por ambos lados y reservamos.

–Por otro lado, con la ayuda de un sacacorazones hacemos unos agujeros a la gelatina para poner algunas verduras (en este caso, las zanahorias), cortamos y cocemos el resto de verduras y las colocamos en el plato.

–Finalmente, servimos el pescado y le ponemos el caviar de naranja por encima.

## 11. Untuoso de merluza canaria en crujiente de papa



### Elsa Plans Rodríguez-Mejía

Quería hacer un paté de pescado con productos canarios, que son muy sabrosos, y me inspiré en la brandada de bacalao. Al ser la merluza canaria muy sabrosa también, me viene ideal. Los ajitos los confité en la brandada de merluza y, en vez de usar la guindilla como en la Península, lleva nuestra pimienta picona o putalamadre, y en vez de leche de vaca, pues lleva lechita de cabra. Para decorar utilizo queso semicurado de Fuerteventura y un purecito de batata roja.

### Ingredientes / 2 personas

---

#### Para el untuoso

- 700 g meluza canaria (*Mora moro*): 250 g de filetes limpios
- 300 ml leche de cabra
- 400 ml aceite de oliva (100 ml extra virgen, 300 ml refinado)
- 1 cabeza de ajo grande o 2 pequeñas
- sal y pimienta blanca
- 1 manojo de cilantro

#### Para los crackers de papas

- 150 g papas (papa antigua canaria de temporada)
- 260 g harina
- 8 g levadura en polvo
- media cucharadita de sal
- 50 g mantequilla
- sal de escamas

#### Para el puré de batata roja

- 1 batata roja entre 300 y 500 g
- sal, aceite refinado y matalahúva

## **Elaboración**

---

### **Crackers de papas**

—Cocemos las papas enteras con piel. Después, las pelamos y pasamos por el pasapuré. Añadimos la harina, la mantequilla derretida, la sal y la levadura en polvo.

—Amasamos y dejamos reposar un poco. Ponemos sobre un papel sulfurado y cubrimos con otro papel, extendiendo la masa con un rodillo hasta que sea una capa fina.

—Pasamos un cortapastas y le damos la forma deseada. Horneamos con sal de escamas por encima de cada craquer y freímos en el aceite de ajos y picona confitada.

### **Puré de batata roja**

—Horneamos las batatas envueltas en platina. Las pelamos y pasamos por el pasapuré. Mezclamos con un poco de yogur de cabra y aceite refinado, sal y matalahúva. Al servir las en el plato, decoramos con crujiente de queso majorero semi curado.

### **Untoso de merluza canaria**

—Pelamos los dientes de ajo y los ablandamos. Vertemos el aceite de oliva en un cazo, agregamos los dientes de ajo y dos pimientas piconas, lo ponemos a fuego bajo y confitamos. Colamos el aceite y reservamos.

—Calentamos la leche de cabra.

—En una sartén con parte del aceite, salteamos a fuego medio los lomos de la merluza canaria, sin piel ni espinas, hasta que se deshaga. Agregar parte de la leche, dejamos hervir un poco, salpimentamos, retiramos y colamos.

—Añadimos dos de los dientes confitados y los molemos con la batidora de brazo, añadiendo en hilo aceite reservado hasta que alcance la textura deseada.

—Después de emplatar, gratinar. Consumir templado o caliente.



## 12. Lomos de pejesapo con salsa de miso



### **Alexis Álvarez Fleitas**

El pejesapo tiene una textura parecida al rape, me parece un pescado fino y delicado. Lo que pasa es que en el Mediterráneo todo este pescado chico lo usan para caldos. Le he dado un toque de fusión, pero tiene un fondo canario detrás tremendo. Lo único que he hecho es coger un producto foráneo como el miso y añadir su toque que aporta más profundidad a las especias, porque ya el comino, el cilantro y el ajo son bastante poderosos.





## **Ingredientes** / 4 personas

---

- 4 pejesapos
- 300 g caldo de pescado canario tradicional
- 0,10 g pasta de miso
- 4 tomates cherry confitados
- 100 g salteado de tomate y berenjenas
- 100 g tomates en brunoise
- 100 g berenjenas en brunoise

## **Elaboración**

---

### **Pejesapo**

–Los limpiamos, sacamos los dos lomos de cada pescado y reservamos.

### **Salsa de miso**

–Reducimos el caldo de pescado, que esté rico y sabroso, y añadimos el miso poco a poco, hasta que tenga un agradable sabor a miso (con cuidado de no pasarse) y reservar.

### **Tomates cherry confitados**

–Confitamos los tomates cherry a 90°C durante una hora y reservamos.

### **Salteado de tomates y berenjenas**

–Salteamos los tomates en brunoise con aceite de oliva, salpimentamos y reservamos.

–Igual con la berenjena en brunoise (salteamos con aceite de oliva, salpimentamos y reservamos).

–Mezclamos el tomate y la berenjena salteados y reservamos.

## **Acabado y presentación**

---

–Cocinamos el pescado a la plancha.

–Colocamos la salsa de miso en el plato, ponemos el pescado encima y, alrededor, disponemos una queneffa con el salteado de tomate y berenjenas, más los tomates sherry confitados, y decoramos con unas hojas de endivias y unas láminas de rabanillo.

Pescados **semigrasos**

### **Ojo de piedra o lagarto de hondura** (*Aulopus filamentosus*)

También denominado lagarto real, es frecuente en fondos arenosos y de arena y piedra de Canarias, entre 65 y 455 m de profundidad, usualmente de 100 a 200 m. Capturado con artes de anzuelo, enmalle y nasa. Biología en Canarias desconocida. Tamaño máximo observado: 50 cm. Información nutricional: carne sabrosa y apreciada por los pocos consumidores que la conocen, aunque espinuda y con capturas escasas.

### **Cabrilla pintada o vaquita** (*Serranus scriba*)

Es un recurso secundario en la pesca de las restantes cabrillas canarias, siendo capturada con anzuelo, nasa y enmalle, sobre todo en las islas centrales y orientales, donde es frecuente. Habita en fondos rocosos y rocoso-arenosos entre 3 y 80 m de profundidad. Hermafrodita sincrónica (cada individuo es simultáneamente macho y hembra funcional). Primera madurez con 17,3 cm, talla de captura recomendada 17,5 cm. Reproducción: enero-septiembre, con desove masivo en mayo-junio. Tamaño máximo observado: 36 cm y 670 g. Información nutricional: producto semigraso, al igual que las restantes cabrillas de Canarias.

### **Burro de ley o costero** (*Plectorhinchus mediterraneus*)

Es ocasional en las islas orientales y centrales, donde habita en fondos rocosos o rocoso-areno-

so entre 10 y 100 m de profundidad. Sexos separados. Biología desconocida en Canarias. Tamaño máximo observado: 90 cm de longitud total y 7,9 kg. Información nutricional: más de 1,7% de grasas. Aunque sus capturas (con artes de anzuelo, nasa y enmalle) son escasas, es de excelente calidad culinaria: muy buena materia prima, a decir de algunos restauradores veteranos, para un caldo de pescado.

### **Araña de hondura** (*Trachinus radiatus*)

Es frecuente sobre fondos arenosos o fangosos en todo el Archipiélago entre 15 y 310 m de profundidad, usualmente de 30 a 60 m. Capturada con artes de anzuelo, nasa y enmalle. Biología en Canarias desconocida. Tamaño máximo observado: 45 cm y 1,150 g. Información nutricional: producto semigraso (más de 1,7% de grasas), aunque en época reproductora y tras el desove puede adquirir características de magro (0,5% de grasas, 18,1% de proteínas y aporte energético 109 kcal/100 g). Carne de buena calidad culinaria. La manipulación de los peces araña conlleva algún riesgo, dado que poseen glándulas venenosas en las espinas de la cabeza y de la primera aleta dorsal.

### **Verrugato canario o tronelero** (*Umbrina canariensis*)

Frecuente en Canarias, habita en sustratos rocosos y rocoso-arenosos, aunque también en are-

nosos y fangosos, entre 2 y 200 m de profundidad. Actividad preferentemente nocturna. Suele formar pequeños grupos que tienden a permanecer en zonas determinadas. Capturado con artes de anzuelo, nasa y enmalle. Reproducción: mayo-noviembre. Biología en Canarias desconocida. Tamaño máximo observado: 63 cm y unos 2 kg. Información nutricional: más de 1,7% de grasas; carne de buena calidad culinaria. Los ejemplares pequeños son denominados por los pescadores canarios con el enigmático apelativo de *mariafrancisca*.

#### **Burrito listado o boca de oro** (*Parapristipoma octolineatum*)

Es frecuente en Canarias, en fondos rocosos, rocoso-arenosos e interior de oquedades entre 5 y 150 m de profundidad, sobre todo de 20 a 50 m. Suele agruparse en cardúmenes en el borde inferior de veriles, donde tiende a permanecer en zonas concretas (burreras). Capturado con artes de anzuelo, nasa y enmalle. Sexos separados. Reproducción: otoño-invierno. Biología en Canarias desconocida. Tamaño máximo observado: 50 cm y alrededor de 1 kg. Información nutricional: más de 1,7% de grasas. A pesar de presentar capturas moderadas, su carne es de excelente calidad.

#### **Garapello o breca colorada** (*Pagellus bellottii*)

Es ocasional en las islas orientales; habita en fondos de arena y arena-piedra (tableros) entre 80

y 120 m de profundidad. Suele alcanzar la costa este y sur de Gran Canaria con los filamentos estacionales (fríos y ricos en alimento) de las emersiones/surgencias de aguas profundas saharianas. Capturado con artes de anzuelo, nasa y enmalle. Estacionalidad en GC: primavera-verano. Hermafrodita proterogínico (hembras funcionales se transforman, por inversión sexual, en machos funcionales). Biología en Canarias desconocida. Desove observado entre mayo y noviembre. Tamaño máximo en Canarias: 42 cm. Información nutricional: 1,9% de grasas y 19% de proteínas (valores estimados).

#### **Sable o pejesable blanco** (*Lepidopus caudatus*)

Común en Canarias, es bentopelágico sobre fondos entre 350 y 1.000 m durante el día; por la noche migra verticalmente hasta menos de 50 m de profundidad. No es objetivo de la pesca artesanal, si bien es capturado ocasionalmente con artes de anzuelo en Gran Canaria y las islas más occidentales. Sexos separados. Primera madurez con 90 cm (machos) y 92 cm (hembras) de longitud total, talla de captura recomendada 92 cm. Reproducción: enero-septiembre, con desove masivo en abril-julio. Tamaño máximo en Canarias: 210 cm y 5,4 kg. Información nutricional: más de 1,7% de grasas.

### **Pejeconejo o conejo** (*Promethichthys prometheus*)

Común en Canarias, habita cerca del fondo entre 400 y 1000 m durante el día, generalmente formando cardúmenes; por la noche migra verticalmente hacia aguas superficiales. Es capturado con aparejos de anzuelo, actualmente sobre todo en El Hierro. Estacionalidad en GC: todo el año. Sexos separados. Primera madurez con 47,4 cm de longitud total (ambos sexos), talla de captura recomendada 47,5 cm. Reproducción: abril-septiembre, con puesta masiva en junio-julio. Tamaño máximo en Canarias: 110 cm y 5,225 kg. Información nutricional: 2,0% de grasas y 18,8% de proteínas; aporte energético 94 kcal/100 g. Carne sabrosa, aunque con muchas espinas.

### **Fula canela o blanca** (*Chromis limbata*)

Es abundante sobre fondos rocosos en todas las islas, entre 1 y 140 m de profundidad, sobre todo de 10 a 50 m; en las zonas próximas a la costa suele formar cardúmenes a media agua. Sexos separados. Reproducción: verano. Biología en Canarias desconocida. Tamaño máximo en Canarias: 15 cm de longitud total. Información nutricional: 2,0% de grasas y 20,7% de proteínas; aporte energético 101 kcal/100 g. En Gran Canaria aún no ha sido explotada, en parte por su pequeña talla; en localidades de otras islas (por ejemplo, Tenerife) donde los recursos tradicionales empe-

zaron a mermar hace unos 25 años, se inició su aprovechamiento con nasa, anzuelo, enmalle y pandorga.

### **Sargo picudo o morruda** (*Diplodus puntazzo*)

Es frecuente en sustratos de roca y de roca-arena entre 2 y 135 m de profundidad en todo el Archipiélago; en aguas someras se asocia a fondos abruptos muy batidos por el oleaje. Capturado con anzuelo, nasa y enmalle; captura escasa por sobreexplotación. Hermafrodita permanente con episodios de proterandria parcial (algunos machos funcionales se transforman, por inversión sexual, en hembras funcionales) y diginia (con hembras primarias y terminales –procedentes de macho–). Primera madurez con 28 cm (machos) y 29 cm de longitud total (hembras); talla de captura recomendada 30 cm.. Reproducción: septiembre-febrero, más intensa en noviembre. Tamaño máximo en Canarias: 52 cm y 2,185 kg. Información nutricional: 2,3% de grasas y 20,8% de proteínas; aporte energético 104 kcal/100 g.

### **Sargo breado** (*Diplodus cervinus*)

El sargoriado, a decir de los pescadores locales, es objeto de pesca con artes de anzuelo, nasa y enmalle. Habita en sustratos rocosos y rocoso-arenosos, entre la orilla y 100 m de profundidad, donde es común. Hermafrodita proteroginico (hembras funcionales se transforman, por inver-

sión sexual, en machos funcionales). Primera madurez con 27,3 cm (hembras) y 32,7 cm (machos); talla de captura recomendada 33 cm. Reproducción: abril-septiembre, con desove intensivo en mayo-junio. Tamaño máximo observado: 56,5 cm de longitud total y 3,940 kg. Información nutricional: más de 1,7% de grasas.

### **Congrio** (*Conger conger*)

Es muy común en Canarias en sustratos rocosos y rocoso-fangosos de 2 a 800 m de profundidad, más abundante a 150-300 m y poco frecuente a menos de 50 m. Sexos separados. Al igual que el pulpo común, se reproduce una sola vez en su vida (semelparismo); en verano-otoño en Canarias. Primera madurez estimada en 50-75 cm (machos) y 2 m (hembras). Tamaño máximo observado: 2 m y 65 kg. Se obtienen buenas capturas en las islas orientales mediante nasas, tambores, palangres y liñas. Información nutricional: 4,6% de grasas, 18% de proteínas y aporte energético de 114 kcal/100 g; si bien su contenido graso llega a bajar estacionalmente hasta 0,73% con características de pescado magro.

## 13. Brandada de ojo de piedra con papa violeta sobre tierra de pan y cebolla



### Manuel Tenllado Arévalo

Me ha llamado la atención la singularidad de estos pescados que no tienen valor comercial, pero son muy gustosos. En este plato con ojo de piedra (o lagarto de hondura) la carne es muy similar a la vieja; es muy meloso, muy fino y no tiene mucha espina. A mí me comentan los pescadores que este es el que se llevan a casa, no hacen la venta, lo cual es una pena. Son feos, porque son feos, pero muy finos.

### Ingredientes / 4 personas

---

#### Para la brandada

- 400 g lagarto de hondura
- 10 cl leche
- 50 cl aceite de oliva virgen extra de Temisas
- 2 dientes de ajo
- 150 g papa violeta
- sal de Tenefé
- laurel

#### Crackers

- 250 g harina común
- 100 g agua
- 50 g aceite de oliva virgen extra de Temisas
- 50 g cebolla confitada triturada

#### Tierra de pan y cebolla

- 60 g pan bizcochado
- 30 g cebolla de Gáldar
- 20 g harina común
- 50 cl aceite de oliva virgen extra E
- Sal



## **Elaboración**

---

### **Brandada**

–Freímos ligeramente los ajos en el aceite hasta dorarlos y colamos.

–Escaldamos el lagarto de hondura y retiramos la piel y las espinas. En la misma agua, hervimos la papa y reservamos.

–Colocamos el lagarto de hondura y la papa en una batidora eléctrica y añadimos, poco a poco, el aceite de la fritura y la leche caliente. Emulsionamos todo hasta ligarlo como una mayonesa.

### **Crackers**

–Mezclamos todos los ingredientes secos y removemos bien. Añadimos el agua, después el aceite y mezclamos todo hasta que quede bien integrado en una masa más o menos compacta.

–Sobre una superficie bien limpia extendemos la masa entre dos papeles de horno con la ayuda de un rodillo o un vaso de cristal, dejándola de un grosor 2 mm.

–Si sobra masa (saldría por los bordes del papel) la guardamos envuelta en plástico transparente para alimentos dentro de la nevera, para hornearla después (opcionalmente, retiramos el papel de arriba y espolvoreamos un poco de sal en escamas), pre cortamos con un cuchillo bien afilado la placa de masa en porciones del tamaño deseado, y horneamos (con el papel encima) 15 minutos a 200°C.

–Dejamos enfriar y guardamos los crackers en un recipiente hermético.

### **Tierra de pan y cebolla**

–Cortamos finamente la cebolla, sazonamos e introducimos en una bolsa o táper. Echamos dentro la harina y agitamos para que la cebolla quede rebozada de forma uniforme.

–Ponemos el aceite a calentar en una sartén y cuando esté a punto las añadimos y freímos. En cuanto comiencen a dorarse (es impor-

tante que no se quemen) apagamos el fuego y las pasamos a un papel absorbente para escurrirlos lo más posible.

–Romemos el pan y la cebolla con la mano, para hacer algo parecido a una tierra.

## **Acabado y presentación**

---

–Ponemos la falsa tierra en el plato y sobre ella dos crackers rellenos de brandada en forma de corte helado.

## 14. Tartaleta de cabrilla pintada con algas



### Juan Carlos Moraes de Souza

En este plato he mezclado el dulce que yo trabajo, trayendo un poco tropical, el coco, con la lechuga de mar y el pescado. Tiene su dificultad, pero se van encontrando los puntos, ni tan dulce ni tan salado, en un equilibrio.

### Ingredientes / 4 personas

---

#### Para el sablé de lechuga de mar

- 200 g harina floja
- 120 g mantequilla
- 76 g azúcar lustre
- 24 g harina de almendra
- 30 g lechuga de mar
- 44 g huevo
- 0,5 g sal

#### Para la mousse de cabrilla pintada

- 150 g cabrilla pintada
- 5 g Natur Emul (sosa)
- 100 ml fumet
- 35 g masa de gelatina
- 60 g claras pasteurizadas

- 30 g inulina en frío (sosa)
- 50 g azúcar

#### Para el merengue suizo de coco

- 60 ml agua
- 8 g albúmina
- 30 g inulina
- 50 g azúcar
- c/s esencia de coco

## **Elaboración**

---

### **Sablé de lechuga de mar**

–Con la pala mezclamos la mantequilla en pomada con el azúcar lustre. Añadimos el huevo (temperatura ambiente), seguidamente las harinas, la sal y, por último, la lechuga de mar.

–Estiramos la masa hasta un grosor de 3 mm. Con el aro deseado agujeramos la masa y dejamos en el congelador unos 5 minutos.

–Horneamos a 150°C durante 16 minutos.

### **Mousse de cabrilla pintada**

–Hacemos un fumet con las cabezas y espinas de las cabrillas. Salpimentamos y cocemos los filetes de las cabrillas en el vapor del fumet.

–Cogemos los filetes, el fumet y el Natur Emul y emulsionamos con la túrmix. Añadimos la masa de gelatina a 45°C. Reservamos.

–Batimos las claras a velocidad media durante 3 minutos, añadimos el azúcar y la inulina y batimos 4 minutos más. A una temperatura de 30°C mezclamos suavemente con la espátula con la emulsión de pescado.

–Disponemos la mousse en la tartaleta y reservamos en nevera.

### **Para el merengue suizo de coco**

–Batimos el agua y la albúmina durante 3 minutos a velocidad media, añadimos el azúcar y la inulina poco a poco y batimos durante 4 minutos más a una temperatura de 30°C.

–Batimos a velocidad baja para que se mezcle.

–Disponemos el merengue en manga pastelera con la boquilla deseada.

–Servimos y decoramos con esferas de yuzu, flores comestibles...



## 15. Burro grande, nade o no nade



### Walter Ortega Almeida

El burro es un pez que he trabajado mucho, es muy rico. Para este plato la inspiración me vino de mi abuela Teresita, que nos hacía el encebollado con burro, en aquella época el pescado más barato. Se lo dedico a ella. Es un plato que me ha salido del alma, sinceramente. Como detalle curioso, tiene una dentelle de tinta de calamar que ha costado mucho sacarla a esa medida, pero con trabajo se consigue todo.

### Ingredientes / Por ración

---

- 1 burro
- zanahoria
- cebolla
- puerto
- 80 g calabaza
- mantequilla
- eneldo
- pimienta rosa
- lima

### Para la dentelle de tinta de calamar

- 200 ml agua
- 125 ml aceite
- 25 g harina
- 1 sobre de tinta de calamar

### Perlas de yuzu

- 1 kg yuzu
- 0,5 g alginato
- 1 l agua
- 2,5 g cloruro cálcico
- 100 g berenjenas en brunoise



## **Elaboración**

---

### **Burro**

- Escamamos y evisceramos el pescado antes extraer las supremas a los lomos (80-100 g c/u).
- Realizamos un caldo con la cabeza y espinazo, agregando zanahoria, cebolla y puerto. Lo cocinamos a fuego muy alto.
- Aportamos unos 30 ml de este caldo a cada una de las supremas, las disponemos en bolsas de vacío sin añadir otro condimento.
- Los restos de los recortes del pescado los reservamos.
- Hacemos lingotes de calabaza y los disponemos en vacío con mantequilla, eneldo y pimienta rosa. Cocinamos a 65°C durante 1 hora.
- Al caldo anterior resultante le añadimos unos 8/10 de katsuobushi, lo llevamos a ebullición y reservamos.

### **Dentelle de tinta de calamar**

- Mezclamos los ingredientes con túrmix hasta conseguir una mezcla homogénea. En una sartén antiadherente a una temperatura media alta, añadimos unos 50 ml por dentelle. Dejamos que evapore bien agua y despegamos con cuidado de la sartén.

### **Cre moso de lima**

- Hacemos una mayonesa al estilo tradicional añadiendo ralladura de lima al final y utilizando el cítrico para la mezcla inicial (la lima) de la mayonesa.

### **Perlas de yuzu**

- Hacemos esferificaciones del cítrico japonés utilizando los productos que se indican: 0,5 g de alginato por litro de agua y 2,5 g de cloruro cálcico por kg del cítrico (recordar: si fuera necesario, utilizar corrector de acidez). El método de esferificación utilizado es el método inverso.

## **Acabado y presentación**

---

- Dejaremos para el final el tiempo y temperatura del pescado, que es el siguiente: 65°C durante 7 u 8 minutos (depende de la cantidad de pescado a utilizar).
- Elemento sorpresa: un cucurucho elaborado con la piel del pescado crujiente en la que introduciremos un tartar con los restos anteriormente reservados.
- Componentes: pescado, fresa, mango con pipetas de mango y vinagreta de lima.

## 16. Pez araña de hondura en tempura con ensalada de wakame, cremoso de kimchi y papas arrugadas con mojo de cilantro



### Doramas González Rodríguez

El plato es fusión entre cocina asiática y los pescados de las islas y la cocina canaria. Porque, por una parte tiene kimchi, wakame, una tempura; y por otro lado tiene unas papitas arrugadas, un mojo cilantro, nuestras verduras. Conocía el pez araña de orilla, muy pequeño; pero este de hondura no, es más grande y diferente para trabajarlo.

### Ingredientes / 4 personas

---

#### Para la tempura de pez araña

- 100 g harina de arroz
- 8 lomos de pez araña de hondura (de entre 40 y 50 g cada uno)
- 100 g harina de maíz
- c/s agua fría (helada en la medida de lo posible)
- sal
- pimienta blanca

#### Para la ensalada de algas

- 100 g alga wakame
- 60 g vinagre de arroz
- 60 g azúcar blanca
- 30 g sal de mesa

#### Para el cremoso de kimchi

- 100 g kimchi
- 100 g millo tostado (*kikos*)
- 300 g leche entera de vaca
- 30 g mantequilla
- 150 g harina de trigo
- 100 g cebolla blanca

#### Para el mojo de cilantro

- 30 g ajo
- 5 g cominos (polvo)
- 1 manojo de cilantro
- 100 g vinagre de manzana
- 200 g aceite de semillas

- 150 g pimienta verde

### **Para las papas arrugadas**

- 600 g papa bonita
- c/s sal gruesa
- 2 limones
- c/s agua

## **Elaboración**

---

### **Tempura de pez araña**

—Limpiamos el pez araña, manipulando la pieza con especial cuidado en la zona de la aleta dorsal y en las espinas del opérculo, donde el animal dispone de un mecanismo de defensa mediante la segregación de una toxina que, aunque no sea letal, requiere de asistencia médica inmediata. Una vez retiradas las partes ponzoñosas, haremos una incisión debajo de las aletas caudales hacia la cola, sacando los lomos limpios.

—Debemos salpimentar los lomos y reservarlos con un chorro de aceite de oliva virgen extra, a ser posible. Haremos la tempura mezclando las harinas de arroz y la de maíz, la sal y, por último, el agua fría que habrá que verter despacio, mientras batimos con una varilla, evitando la formación de grumos, hasta conseguir una textura apropiada (que no sea excesivamente espesa). En una sartén profunda, con abundante aceite a una temperatura aproximada a 180°C (bastante caliente, pero sin que llegue a humear), freiremos los lomos del pez araña pasados por la mezcla anterior y los pondremos en una bandeja con papel absorbente para eliminar el exceso de aceite. Reservamos.

### **Cre moso de kimchi**

—En una cazuela plana, pocharemos la cebolla a fuego medio-bajo con sal, la mantequilla y un poco de aceite. Una vez sudada la cebolla, incorporamos el kimchi y lo rehogamos con harina, hasta hacer que se formen unas especies de bolas y añadimos la leche

caliente mientras removemos, con precaución de que no se formen grumos.

—Una vez conseguida una textura que nos permita trabajar como si de una croqueta se tratase, la volcamos en el plato que vayamos a servir al comensal, el plato finalizado, extendiendo la masa y cubriéndola con millos tostados machacados. Reservamos.

### **Ensalada de algas**

—Rehidratamos las algas con abundante agua. Por otra parte, reducimos al fuego el vinagre con el azúcar y la sal hasta que se disuelva el azúcar. Dejamos enfriar la mitad del líquido y se lo añadimos a las algas; la otra mitad lo dejamos reducir al fuego hasta conseguir una textura densa, que utilizaremos como salsa para el pescado.

### **Mojo de cilantro**

—En un vaso de túrmix mezclamos todos los ingredientes (menos el aceite), lo trituramos e incorporamos el aceite poco a poco, hasta emulsionar la mezcla.

### **Papas arrugadas**

—En un caldero ancho ponemos las papas, bien lavadas previamente, añadimos la sal, el limón cortado a mitades y cubrimos de agua de tal forma que la última capa de papas no quede cubierta. Tapamos el caldero y dejamos que se cuezan hasta que se evapore el agua. Retiramos la tapa y ponemos un paño limpio para cubrir. Reservamos.

## **Acabado y presentación**

---

—El plato donde tendremos el cremoso de kimchi con el crujiente de millo, lo gratinamos a 250°C en el horno hasta que el millo quede tostado. Disponemos unas papas en forma lineal por un lateral del plato, napándolas con el mojo de cilantro. En el centro colocamos las algas y encima la tempura de pescado con la salsa agrídulce.



## 17. Lomos de verrugato con jaramagos y rebozuelos



### **Alexis Álvarez Fleitas**

Los pescados de roca, como el verrugato, suelen tener unas características parecidas: una carne con sabor a marisco y rica. Hecho con cuidado y con delicadeza, sin pasarlo de cocción, es un pescado fino. Lo dejé un pelín crudito y con el poco calor que mantiene ya se queda tierno, porque bien guisado es cuando se produce la dureza y resulta pajudo en boca. Ya digo, cocciones justo hechas, salsitas muy ricas y lo de toda la vida, no he inventado nada.





## **Ingredientes** / 4 personas

---

- 4 verrugatos
- 300 g caldo de pescado tradicional canario

### **Para el aceite de jaramagos**

- 50 g jaramagos
- 50 g aceite de girasol
- Maizena

### **Para el salteado de rebozuelo**

- 100 g cebolla blanca
- 200 g rebozuelos de temporada de Gran Canaria

## **Elaboración**

---

### **Verrugatos**

–Sacamos los lomos, desespinaamos y reservamos.

### **Aceite de jaramagos**

–Blanqueamos los jaramagos en agua y los enfriamos en agua con hielo. Escurrimos y trituramos con el aceite de girasol, colamos y reservamos.

### **Salsa de jaramagos**

–Reducimos el caldo de pescado y lo ligamos con un poco de Maizena. Añadimos el aceite de jaramagos hasta que tenga un rico sabor a jaramagos y emulsionamos con la batidora. Reservamos.

### **Salteado de rebozuelos**

–Pochamos la cebolla en brunoise, salpimentamos y añadimos los rebozuelos, también en brunoise. Salteamos unos minutos y reservamos.

## **Acabado y presentación**

---

–Salteamos los lomos de verrugato en sartén antiadherente.  
–Colocamos el salteado de rebozuelos en el plato; alrededor, la salsa de jaramagos y, en un lado, los lomos de verrugato. Decorar con unas flores de guisante.

## 18. El burrito listado que quiso ser de Tejada



### **Borja Marrero Vázquez**

Se me ocurrió ponerle ese nombre ya que lo maceramos durante 20-25 minutos en bienmesabe, un producto de Tejada por excelencia. Y, después, va cocido durante medio minuto a 85°C. Con la espina del pescado hago un fósil y así representamos también el mar, pero dándole esa identidad.



## **Ingredientes** / Por ración

---

- 180 g lomo de burrito listado
- 40 g tuno indio
- c/s mayonesa
- 1 ud espina de burrito listado
- 8 g tomate
- 8 g pepino
- 10 g cebolla marinada
- 30 ml vinagre manzana
- 20 g gofio
- 10 g mantequilla
- 20 g bienmesabe

## **Elaboración**

---

–Limpiamos el burrito y sacamos lomos. Maceramos lomos con bienmesabe al vacío.

Por otro lado, hacemos la mayonesa de tuno indio mezclando y licuando el tuno con la mayonesa.

–Cortamos una macedonia de las verduras y la maceramos con el vinagre de manzana durante 24 horas.

–Para la tierra de gofio, diluimos la mantequilla y la amasamos con el gofio, hasta conseguir una masa arenosa y reservamos. Horneamos 10 minutos a 180°C.

–Para el fósil de pescado, retiramos los lomos del burrito y cogemos la espina, enharinamos y freímos hasta que deje de burbujear, lo que quiere decir que la espina está ya totalmente deshidratada y quedará crujiente y comestible. Secamos con papel y guardamos.

–Al servir el plato, decoramos con brotes tiernos y salicornia.



## 19. Sancocho canario de tomahawk de garapello



### Walter Ortega Almeida

Es un plato en el que hemos traducido a la parte canaria el tomahawk, que es un corte americano, y todos los componentes del sancocho los hemos cambiado de forma, con un crujiente de papa, un puré de batata, un bizcocho M (o de sifón) de gofio, un puré de plátano, mojo tradicional y el tomahawk de garapello que facilita comerlo.

### Ingredientes / Por ración

---

#### Para el garapello

- 80-100 g de garapello en forma de tomahawk
- 0,8 g de agar-agar

#### Nido de papa violeta

- 80 g papa violeta
- 5 g de sal (al final de la fritura)

#### Para la batata de jable

- 60 g batata de jable
- 10 g mantequilla
- 15 ml nata
- sal y pimienta

#### Para el bizcocho M de gofio (*sifón*)

- 125 g huevo

- 30 g harina
- 30 g azúcar
- 30 g sabor (pasta pura Sosa, pasta concentrada Sosa, pulpa o coulis)

#### Para el aire de plátano

- 80 ml puré de plátano
- 2 g lecitina de soja

#### Para las texturas de mojo

- 60 ml de mojo rojo
- 3 g de glicemul



## Elaboración

---

### Garapello

– Cocemos el garapello a baja temperatura (58°C durante 12 minutos) en forma de tomahawk con 0,8 g de agar-agar (recordar: la mezcla del agar siempre en frío).

– Para conseguir la figura del tomahawk desmenuzamos el pescado, lo metemos en molde y clavamos un trozo de su espina central sobre el pescado. El reposo con el agar nos ayudará a obtener la forma requerida.

### Nido de papa violeta

– Lavamos y rallamos la papa violeta y, sin dejar escapar su almidón, formar la figura requerida de nido y freírla (aconsejable: no más de 180°C).

### Puré de batata

– Lavamos, pelamos y hervimos la batata (no más de 17 min) aunque su textura no sea la ideal para realizar un puré.

– Hacemos el puré añadiendo la mantequilla, la nata y la sal/pimienta al gusto. Introducimos todo en un robot de cocina para conseguir la textura y el sabor apropiado

### Bizcocho M de gofio (sifón)

– Hacemos un bizcocho M en sifón con terminación en microondas, del que existen múltiples recetas. Aquí se ha hecho de la siguiente manera: mezclamos los ingredientes (huevo, harina, azúcar y sabor) en vaso mezclador con la ayuda de un batidor túrmix o batidor bamix.

– Colamos por colador de malla fina y vertemos en el sifón para espumas. Introducimos 2 cargas de gas para espumas de 0,5 litros (3 para el de 1 litro). Agitamos (opcionalmente, podemos utilizar moldes de silicona para magdalenas, pero que sean muy finos, dado que si es silicona gruesa no va a permitir la rápida transmisión de calor que se precisa).

– Vertemos el contenido del sifón lentamente (apretando con suavidad la palanca del sifón) en el vaso de plástico hasta su mitad como máximo, ya que durante su posterior cocción en el microondas va a subir.

– Introducimos en microondas y cocemos durante 40 segundos a máxima potencia (entre 800 y 1000 W, dependiendo del modelo de microondas). Debe verse la parte de arriba completamente cocida, sin espuma líquida. Si no fuera así, cocer 10 segundos más.

– Dejamos reposar sobre rejilla enfriadora de pasteles boca abajo para que enfríe un mínimo de 15 minutos.

– Desmoldamos una vez frío con la ayuda de un cuchillo, bordeando suavemente para despegar el bizcocho hasta extraer.

– Las esponjas de bizcocho con sifón de espumas se pueden preparar con algunas horas de antelación, pero dejándolas en su vaso o molde boca abajo sobre rejilla para desmoldarlas en el momento del montaje del plato o consumo.

### Aire de plátano

– Mezclamos el puré de plátano con la lecitina de soja y realizamos el aire. Utilizamos un recipiente que nos permita dejar entrar aire en el líquido cuando hagamos funcionar la túrmix (de unos 30 a 45 grados de inclinación), teniendo en cuenta no dejar reposar mucho tiempo ya que el aire cambiará de estado. Recordar montarlo justo antes del emplatado, para conseguir mejor textura y aguante en el mismo, poniéndolo encima del bizcocho M de gofio para recordar la esencia de la pella de gofio.

### Texturas de mojo

– Se pueden poner en varias texturas, como esferas, espuma o sal. Yo me he decidido por botones de mojo. Trituramos bien y emulsionamos el mojo, añadiendo después el glicemul. Introducimos la mezcla en un biberón y ya está dispuesto para el emplatado, que se dispondrá al azar (aconsejo no más de 5 puntos).

## 20. Popietas de pejesable marinadas con espagueti de salsa ponzu, frambuesa mimética y sorbete de jengibre



### Fabián Maldonado Da Costa

Aquí lo que hay son toques asiáticos con la salsa ponzu, típica para marinar pescados, y con el helado de jengibre para este pejesable, marinado en la misma salsa.

### Ingredientes / 4 personas

---

- 250 g pejesable
- 60 g espagueti de salsa ponzu
- 30 g cebolla encurtida en granada
- 40 g helado de jengibre
- 10 g jengibre encurtido
- 20 g frambuesa mimética

#### Para la salsa aliño del marinado

- 150 g kimchi
- 60 g salsa de soja
- 60 g mirin
- 100 g zumo de lima y limón

#### Para la salsa ponzu

- 300 g salsa de soja
- 120 g mirin
- 80 g sake
- 18 g ponzu dai dai
- 80 g vinagre de arroz

#### Para el espagueti salsa ponzu

- 300 g salsa ponzu
- 4 hojas de gelatina
- 4 g agar-agar

#### Para la frambuesa mimética

- 300 g de puré de frambuesa

- 4 g agar-agar
- 4 hojas de gelatina
- 10 g azúcar

### **Sorbete de jengibre**

- 500 g base de sorbete de limón
- 80 g jengibre fresco rallado

### **Cebolla encurtida**

- 300 g cebolla roja
- 150 g vinagre de manzana
- 75 g granadina

## **Elaboración**

---

### **Pejesable**

–Limpiamos el pescado, sacamos los lomos con mucho cuidado de no romperlos, desespinamos bien y ponemos a marinar con los cítricos.

### **Frambuesa mimética**

–Trituramos bien las frambuesas, colamos y llevamos a 80°C, después añadimos el agar-agar y las hojas de gelatina. Ponemos en un molde y congelamos.

### **Salsa ponzu y espagueti salsa ponzu**

–Una vez tenemos la salsa ponzu lista, le agregamos la gelatina y el agar-agar con la ayuda de una jeringuilla y una manguera fina y sobre agua fría iremos haciendo los espaguetis.

### **Sorbete de jengibre**

–Mezclamos la base de sorbete de limón con el jengibre (300 g de cada) y pasamos una hora en la mantecadora de helados.

### **Cebolla encurtida**

–Cortamos las cebollas en juliana, la mezclamos con el vinagre

junto con la granadina y envasamos en la máquina de vacío para que la cebolla se impregne.

## **Acabado y presentación**

---

–Colocamos los lomos de pescado en un aro verticalmente y añadimos una cucharada del maridaje.

–Enrollamos el espagueti de salsa ponzu alrededor del aro en forma de base, quitamos el aro y decoramos con los pétalos de cebolla encurtida, una canelle de sorbete de jengibre, unos dados de jengibre encurtido, unos rollitos de cebollino y coronamos con una frambuesa mimética.



## 21. Pejeconejo marinado con sal de Tenefé sobre salmorejo de tomate de La Aldea y mermelada de fresas de Valsequillo



### Manuel Tenllado Arévalo

Con un aspecto antediluviano, uno de los pescados en el olvido. Con la mala fama de tener mucha espina (en realidad tiene una espina muy parecida a las caballas), se utilizaba para hacer cazuelas y guisos marineros. Yo me he ido a algo más moderno y lo que presento es un marinado con sal y azúcar. Uso puntos de mantequilla de espirulina para darle un toque marinerero.

### Ingredientes / 4 personas

---

#### Para el conejo marinado

- 600 g pejeconejo
- sal de Tenefé
- azúcar

#### Para el salmorejo

- 2 kg tomate maduro de La Aldea
- 190 g cebolla tierna
- 200 g pan (del día anterior)
- 30 g pimiento rojo
- 300 g aceite de oliva virgen extra
- 1 diente de ajo
- 8 g sal

#### Para la mermelada de fresas

- 1 kg fresas
- 500 g azúcar moreno
- 2 vainas de vainilla
- zumo de medio limón

#### Para la 'mantequilla' de espirulina

- 5 g espirulina liofilizada
- 25 g agua



## **Elaboración**

---

### **Conejo marinado**

–Para hacer el conejo en salazón, primero debemos extraer los lomos y limpiarlos bien de espinas. Preparamos una mezcla de azúcar y sal a partes iguales. Es como la preparación del salmón marinado, lo que cambia es el tiempo que se deja marinando y la posibilidad de aromatizar con especias y hierbas.

–Hacemos una cama de sal y azúcar, colocamos el pescado y se cubre con el resto de la mezcla de sal y azúcar. Dejamos reposar unos 50 minutos en el frigorífico, tiempo que puede variar según el grosor de los filetes y el gusto del comensal.

–Limpiamos bien el pescado, con un lavado ligero y rápido con agua (sin sumergir el pescado en ella) o, sencillamente, retirando los gránulos de la salazón con un paño.

–Cortamos en cuadrados de unos 5 cm y reservamos.

### **Salmorejo**

–Lavamos los tomates (retirando lo verde del pedúnculo), los trituramos y pasamos el puré por un colador fino.

–Colocamos el pan en un bol y lo cubrimos con el puré de tomate, dejando que se impregne durante unos diez minutos. Incorporamos el diente de ajo, el pimiento y trituramos bien con la batidora, hasta obtener una crema espesa de pan y tomate.

–A continuación, añadimos el aceite hasta la emulsión perfecta, con un resultado cremoso y espeso.

### **Mermelada de fresas**

–Sacamos las semillas de las vainas de la vainilla y reservamos ambas.

–En un bol ponemos las fresas troceadas, el azúcar, el zumo del limón, las semillas de la vainilla y las vainas. Removemos bien y dejamos macerar al menos una hora. Removemos de vez en cuando.

–Pasado el tiempo de maceración, ponemos en una cacerola la

mezcla a fuego alto (sacamos las vainas de vainilla antes de cocinarla). Una vez haya cogido temperatura bajamos el fuego y dejamos que se cocine al menos 40-50 minutos. La textura estará algo líquida aún, pero hay que tener en cuenta que al enfriarse se espesará.

### **'Mantequilla' de espirulina**

–Mezclamos la espirulina con el agua hasta hacer un tipo crema.

## **Acabado y presentación**

---

–Como base, ponemos unas cucharadas de salmorejo con puntos de mermelada de fresa y 'mantequilla' de espirulina, encima el conejo marinado cortado en dados y puestos de pie.

## 22. Fula canela con panna cotta de berros, crema de raíz de apio y concassé de tomate seco y piñones



### Ágata Da Costa Suárez

Me gusta pensar en texturas, colores y sabores, así que me vino a la cabeza el berro y el tomate, que son muy canarios; también decidí hacerle una cremita de apio nabo. Todo casaba en mi cabeza y cuando hice las pruebas me gustó el resultado. Me encantan los productos del mar, disfruto mucho con ellos como chef y como comensal, así que estoy encantada de conocer la fula canela.

### Ingredientes / 2 personas

---

- 4 lomos limpios de fula canela
- 200 g tomate seco en aceite de oliva
- 1 diente de ajo
- 80 g piñones
- 1 rama de tomillo
- sal y pimienta de molinillo

#### Para la panna cotta

- 200 g nata
- 200 g leche
- media cebolla
- 1 manojo de berros lavados
- 40 g mantequilla

- sal y pimienta
- 20 g gelatina

#### Para la crema de raíz de apio

- 1 cebolla
- 1 bola de raíz de apio
- 40 ml aceite de oliva virgen extra
- caldo de verduras o agua
- sal y pimienta

## **Elaboración**

---

### **Panna cotta**

–Sofreímos la cebolla picada en la mantequilla hasta que esté confitada, añadimos los berros troceados, rehogamos un minuto y agregamos la leche y la nata, sal y pimienta. Dejamos cocer unos tres minutos más, trituramos y colamos.

–Añadimos la gelatina hidratada, mezclamos y llevamos a ebullición.

–Vertemos la panna cotta en moldes o en una bandeja alta e introducimos en la nevera hasta que cuaje.

### **Concassé**

–Tostamos los piñones en una sartén sin aceite y reservamos. Picamos el diente de ajo en brunoise y sofreímos con el mismo aceite de macerar los tomates secos, añadimos los tomates secos cortados en brunoise, salteamos un minuto y apartamos. Rectificamos de sal y pimienta y añadimos los piñones.

### **Crema de raíz de apio**

–Ponemos en un cazo un fondo de aceite y rehogamos la cebolla pelada y picada, añadimos un poco de sal y cocemos a fuego medio. Cuando esté muy doradita añadimos la raíz de apio pelada y cortada en cubos medianos, removemos y agregamos el caldo o agua (que no llegue a cubrir, debe asomar poco menos de la mitad de la verdura). Añadimos un pellizco de sal.

–Cocinamos durante unos 25 minutos, o hasta que el apio, al pincharlo, esté tierno. Trituramos con un robot de cocina (o con túrmix) hasta que quede un puré fino y después colamos.

## **Acabado y presentación**

---

–En una sartén con un poco de aceite de oliva, marcamos los lomos de fula, previamente condimentados por ambos lados.

–Introducimos en el horno a 160°C durante 4 minutos.

–Al servir, colocamos una cama de la salsa de raíz de apio, situamos encima un lingote de unos 9 cm de largo por 3 cm de ancho de la panna cotta de berros, al lado situamos el filete de fula y, sobre éste (en un extremo), una cucharadita de la concassé.



## 23. Sargo picado en salsa de pimienta verde con bizcocho de algas y espuma de papa violeta



### Andrés Rodríguez Díaz

He hecho una receta tradicional, con una base de salsa americana en la que destaca la pimienta, que es un realzador potente del sabor, para luego darle diferentes toques de colorido y que el plato quede vistoso.

### Ingredientes / Por ración

---

- 1 sargo
- cebolla
- 6 g mostaza de Dijon
- 9 g pimienta verde en grano
- 2 dl vino blanco
- 200 cl salsa americana
- 75 cl nata
- sal y pimienta
- aceite de oliva
- 200 g papa violeta

### Elaboración

---

- Se pica en brunoise la cebolla y se rehoga en dos cucharadas de aceite de oliva, añadimos pimienta verde, mostaza y, seguidamente, el vino, que dejamos reducir para que se evapore el alcohol.
- Agregamos la salsa americana, dejamos hervir durante dos minutos para que se mezclen los sabores y añadimos la nata. Salpimentamos al gusto.
- Añadimos los filetes de pescado en forma de lazos y dejamos que se cocinen en la propia salsa durante 3 min aproximadamente.

### Acabado y presentación

---

- Hacemos dos lazos con el sargo, montados uno sobre el otro para dar volumen al plato, lo napamos con su salsa y lo acompañamos de una espuma de papa violeta y corales de bizcocho de algas.



## 24. Sargo breado frito con escama de tunera y roca de gofio y toques cítricos



### **Borja Marrero Vázquez**

Me inspiro en nuestra filosofía del restaurante Texeda, que es intentar respetar, difundir y admirar los productos que nos da la tierra, en este caso Gran Canaria. Con producto del mar, pero respetando el kilómetro cero que trabajamos cada día, usamos la crema de tunera y el gofio, dándole la identidad de la Cumbre. La roca de gofio es un bizcocho al que le ponemos aire y después lo deshidratamos durante dos días.

### **Ingredientes** / Por ración

---

- 180 g sargo
- 80 g tunera
- 30 g gofio
- 20 ml agua
- 4 g azúcar

### **Elaboración**

---

- Limpiamos el sargo, le sacamos los lomos y reservamos.
- Para hacer la crema de tunera, cortamos en trozos, escaldamos durante 30 segundos y sumergimos en agua fría para cortar cocción.
- Para hacer la roca de gofio, ponemos toda la mezcla en sifón y añadimos 2 cargas. Dejamos reposar. Después, introducimos en microondas 45 segundos e introducimos en el deshidratador durante 24 horas a 60°C.
- Opcional: marinar cebolla cortada en juliana en lima y vinagre para dar contraste al plato.



## 25. Nigiri de congrio con reducción de su jugo, gelatina de jengibre, higos y tirabeques



### Davidoff Lugo

Hay una salsa japonesa que es de anguila y yo la he hecho con congrio, con una reducción como un caramelo. Me gusta mucho la cocina tradicional canaria, pero también la cocina asiática y por eso decidí hacer esta combinación de culturas. Se come en dos tiempos, primero el nigiri con las manos y después la guarnición con cubierto.

### Ingredientes / 10 personas

---

#### Para el arroz

- 1 kg arroz
- 1,150 ml agua
- 350 ml vinagre
- 100 ml azúcar

#### Para la salsa de congrio

- 100 g zanahorias
- 500 ml agua
- 50 g cebolla roja
- 500 ml caldo
- 250 ml soja
- 150 ml mirin
- 150 ml sake

- 500 g azúcar
- 250 g congrio
- 100 g puerro

#### Para la gelatina de yuzu

- 100 g puré de yuzu
- 300 g de agua
- 100 g de almíbar tpt
- 25 g de elastic (texturizante)

#### Para servir al final

- 100 g higos
- 20 ud micro cebollas
- 100 g de mango



### **Para el taco de alga**

- 100 g glucosa neutro
- 100 g isomalt
- 2 ud alga nori
- 200 g fondant
- 2 g colorante dorado en polvo
- 20 láminas de obulato

### **Para el congrio caramelizado**

- 400 g congrio limpio

## **Elaboración**

---

### **Arroz**

–Lavamos el arroz para que suelte el almidón y en un caldero lo ponemos a fuego alto con el agua. Una vez empieza a hervir, bajamos a fuego lento durante 35 minutos. Dejamos reposar durante unos 10 minutos sin destaparlo, lo sacamos, lo enfriamos dándole aire y le echamos el vinagre y toda la mezcla, calentada previamente poco a poco.

### **Salsa de congrio**

–Mezclamos todos los ingredientes, y reducimos el caldo un 40% para quedar con textura de caramelo (importante hacerlo a fuego muy lento).

### **Gelatina de yuzu**

–Mezclamos todos los ingredientes y hervimos a continuación, vertemos en una placa y extendemos muy fino. Una vez frío lo cortamos con un cortapastas a la medida deseada.

### **Higos**

–Los cortamos en forma de gajo y sopleteamos. Reservamos.

### **Cebolletas micro**

–Las ahumamos en crudo y reservamos.

### **Mango**

–Caramelizamos a la hora de servir.

### **Taco de alga**

–Hacemos un caramelo neutro: cocemos la glucosa, el azúcar isomalt y el fondant a 160°C, removiendo de las paredes hacia el centro. Retiramos del fuego, estiramos sobre un papel sulfurizado dejándolo con uno o dos cm de grosor y cortamos pastillas de 5x5 cm que dejamos enfriar. Después, trituramos hasta obtener un polvo muy fino al que añadimos el colorante y el alga nori triturada.

–Preparamos una placa de horno con dos silpats y las ponemos en el horno a 170°C a calentar unos 5 minutos. Sacamos y sobre los silpats ponemos las láminas de obulato espolvoreamos la mezcla anterior, calentamos en la salamandra y una vez gratinado dejamos enfriar (importante tener mucho cuidado con la humedad para realizar este paso por que la masa no debe coger humedad).

### **Congrio caramelizado**

–Ponemos los trozos de lomo de congrio en una sartén y vamos pintando con la salsa de congrio hasta que quede hecho y jugoso por dentro y caramelizado por fuera, para después formar los nigiris.

Pescados **grasos**

### **Bicuda** (*Sphyraena viridensis*)

Es capturada en Canarias, donde es común, con artes de anzuelo con cebo vivo, enmalle, cerco y salemra todo el año. Habita en roques, bajos, veriles y acantilados costeros. Pelágico litoral, aunque en aguas someras se suele desplazar muy cerca del fondo; muestra conducta variada: individuos aislados, pequeños grupos y grandes bancos en verano. Estacionalidad en GC: primavera-otoño; en invierno los ejemplares grandes migran hacia aguas más profundas (hasta 100 m). Reproducción: finales de primavera-otoño. Biología en Canarias desconocida. Tamaño máximo observado: 160 cm y 8,2 kg. Información nutricional: 2% de grasas, 20% de proteínas y aporte energético 98 kcal/100 g, aunque en invierno-primavera alcanzan características de pescado graso (más de 5% de grasas): es el caldo de pescado típico de muchos pescadores canarios.

### **Catalufa** (*Heteropriacanthus fulgens*)

Es de hábitos nocturnos llegando a formar grandes grupos; durante el día es solitaria o generalmente forma pequeños grupos, ocultándose en cuevas y oquedades de fondos rocosos entre 1 y 50 m de profundidad. Común en todo el Archipiélago, aunque menos frecuente en las islas orientales. Capturada con redes de enmalle, aparejos de anzuelo y curricán nocturno. Sexos separados. Biología desconocida en Canarias. Tamaño máxi-

mo observado: 30 cm y 850 g. Información nutricional: producto graso (más de 5% de grasas). De carne exquisita, óptima para caldo/cazuela de pescado y jareas, aunque inexplicablemente es poco conocida por cocineros y consumidores.

### **Sierra o corrigüela, -o** (*Sarda sarda*)

Es pelágica, formando cardúmenes en la superficie de aguas oceánicas próximas y sobre todo litorales del archipiélago canario, donde es frecuente. Sus moderadas capturas se efectúan con artes de anzuelo. Sexos separados. Si bien su biología en Canarias es desconocida, se estima que alcanza la primera madurez entre 37 y 40 cm de longitud total; talla de captura recomendada 40,5 cm. Tamaño máximo observado: 88 cm y 9,6 kg. Información nutricional: producto entre semigraso (3% de grasas) y graso (5,5% grasas) según la estación, con nivel de proteínas del 26% y aporte energético de 132 a 150 kcal/100 g. Es el bonito típicamente mediterráneo, aunque está presente todo el año en Canarias donde, incomprensiblemente, este manjar es poco apreciado.

## 26. Gazpachuelo de bicuda con papas canarias en textura



### **Antonio Álvarez Padilla**

El gazpachuelo es un plato de los pescadores entre Málaga y Granada (de donde soy yo) y aquí le he hecho un guiño canario, poniéndoles papa morada y lo que da aquí la tierra.



## **Ingredientes** / 4 personas

---

- 250 g bicuda limpia y su espinazo
- 1 kg papas moradas
- 2 zanahorias
- 100 g arvejas en vaina
- 1 puerro
- 150 g huevo
- 200 g langostinos nº 3 o similar
- 100 ml aceite de semillas
- 100 ml aceite de oliva
- 1 hoja de laurel
- sal
- 1 copa de vino de Jerez
- brotes de cilantro o brotes de guisante (cantidad suficiente para decorar)

## **Elaboración**

---

### **El caldo**

–Se rehogan los corales del langostino y las espinas del pescado, una cebolla y un puerro en una cacerola con aceite de oliva. Después se cubre de agua y se pone a fuego medio unos 30 minutos, con sal, hasta que tenga un rico sabor a pescado.

### **La guarnición**

–Cocemos una papa en agua, con un chorrito de oliva y una pizca de sal, lo suficiente para hacer un puré y reservamos.

–Cortamos papas y zanahorias en dados y ponemos con el agua de la cocción de las espinas y los corales hasta que están cocinados. Entonces se le agregan los langostinos y la bicuda en dados de 1 cm.

### **La mahonesa de corales**

–Parte de los corales de los langostinos los cocemos en aceite de girasol, filtramos y enfriamos el aceite, para después hacer una mahonesa tradicional con el mismo, que servirá como decoración y aportará un rico sabor a la sopa.

### **La mahonesa del caldo**

–Hacemos una mahonesa tradicional, pero con aceite de semillas, limón y huevo, que se añadirá al caldo de pescado una vez filtrado, poco a poco, atemperando para que no se corte, y después se dispondrán los ingredientes en un plato soperero.



## 27. Catalufa en sal ahumada, papada de cochino negro y raíces tempraneras



### **Germán Ortega**

Es una mezcla entre la papada de cochino negro canario (que para mí es la parte más jugosa de esta especie) y la catalufa (un pescado graso) que creo que le va bastante bien. Al tener un componente más graso de lo normal en un pescado blanco, lo mariné para que atrapara un poco más de sabor.





## **Ingredientes** / Por ración

---

- 3 filetes pequeños y sin espinas de catalufa
- sal ahumada

### **Para la papada de cochino negro canario**

- 200 g papada desgrasada
- 1 cucharada de pimentón dulce
- 2 dientes de ajo
- 100 ml vino blanco

### **Para el fondo de carne**

- huesos de ternera
- vino blanco
- brandy
- ajos
- agua

### **Para las raíces tempraneras**

- 3 ud zanahorias baby

## **Elaboración**

---

### **Papada de cochino negro canario**

–Embadurnamos la papada en el mejunje y dejamos marinar toda la noche. Después envasamos al vacío y cocinamos a 63°C durante 24 horas.

### **Fondo de carne**

–Tostamos huesos de ternera y mojamos con vino blanco seco y brandy. Añadimos agua y ajos confitados y reducir hasta conseguir una glasa brillante.

### **Raíces tempraneras**

–Deshidratamos las zanahorias baby en la freidora a 160°C.

## **Acabado y presentación**

---

–Salamos los filetes durante siete minutos en sal ahumada.

–Marcamos en la plancha con un poco de aceite a fuego fuerte, dejándolo poco hecho en el medio y emplatamos directamente.

–Servimos como en la fotografía.

## 28. Alegoría azul con pez sierra o corrigüela



### Ivonne Hernández González

Me inspiré en mi isla, Gran Canaria. De la planta tomillo-limón salió el bizcocho con su cremita de aguacate, su crema de queso de lima y una tierra de anacardos.

### Ingredientes / 4 personas

#### Para la tierra de anacardos

- 50 g harina
- 50 g anacardos molidos
- 50 g azúcar moreno
- 50 g mantequilla bien fría

#### Para la mousse de lima

- 120 ml zumo de lima y limón
- 60 g azúcar
- 2 claras de huevo
- 300 ml nata para montar
- 2 hojas gelatina neutra

#### Para el bizcocho de tomillo

- 25 g huevo
- 35 g azúcar

- 45 g harina
- 40 g aceite de girasol
- 15 g leche
- 4 g zumo de limón
- 5 g hojas frescas
- 1 g impulsor

#### Para la ganache de aguacate

- 200 g ganache de chocolate blanco
- 200 g aguacate

#### Para el pescado en almíbar de cítricos

- 500 ml agua
- 250 g azúcar
- aroma de vainilla
- piel de limón

- piel de naranja
- 320 a 400 g de pescado (sierra o corrigüela)

### **Para las dentelles de limón (crujiente de limón)**

- 50 g almendra molida
- 50 g mantequilla fundida
- 40 g zumo de limón
- 100 g azúcar glas
- 20 g harina

## **Elaboración**

---

### **Tierra de anacardos**

—Mezclamos el azúcar, los anacardos y la harina. Luego añadimos la mantequilla cortada en dados, que estará bien fría, y mezclamos hasta conseguir una masa homogénea. Ponemos la mezcla en el horno 20 minutos a 140°C. Una vez lista, la reservamos.

### **Mousse de lima**

—En un cazo ponemos el zumo de lima y limón colado con el azúcar y lo llevamos a fuego. Cuando empiece a hervir añadimos las hojas de gelatina (previamente hidratadas y bien escurridas) y mezclamos bien, hasta que la gelatina se disuelva. Reservamos.

—Semi montamos la nata y, aparte, montamos también las claras ligeramente, que formen espuma y semi monten. Una vez que la mezcla del zumo y la gelatina esté casi fría, la añadiremos poco a poco a la nata, mezclando muy suavemente con una lengua e intercalando con las claras.

### **Bizcocho de tomillo**

—Montamos los huevos con el azúcar hasta que blanquee. En otro bol ponemos el aceite, el zumo de limón y las hojas de tomillo limón. Trituramos con la túrmix. Por otro lado, mezclamos y tamizamos la harina con el impulsor, reservamos. Y en otro bol ponemos la leche.

—Añadimos la mezcla de aceite en forma de hilo a los huevos y



cuando esté bien mezclado añadimos la leche y por último incorporamos la harina.

–Cuando esté todo bien mezclado tapamos con papel film y dejamos reposar 30 minutos.

–Horneamos unos 10 minutos a 180°C.

### **Ganache de aguacate**

–Montamos la ganache de chocolate blanco y añadimos el aguacate. Mezclamos bien. Estará listo cuando su textura sea como la de una mousse.

### **Sierra o corrigüela en almíbar de cítricos**

–Ponemos en un cazo a fuego el agua con el azúcar, el aroma de vainilla y las cáscaras de limón y de naranja. Llevamos a ebullición hasta que el azúcar se disuelva, bajamos el fuego y añadimos aroma de vainilla y los lomos del pescado cortado en tacos. Apagamos el fuego y dejamos que el pescado se cocine con el calor del agua. Una vez cocinado, lo sacamos y reservamos. El almíbar lo reservamos para empapar el bizcocho de tomillo limón.

### **Dentelles de limón**

–Encendemos el horno a 150-160°C.

–En un bol ponemos la almendra, la harina y el azúcar y mezclamos. Seguidamente le añadimos el zumo de limón y, por último, incorporamos la mantequilla derretida y un poco de colorante, en este caso usé marrón.

–Volvemos a mezclar todo bien y dejamos reposar la masa unos 5 minutos. Preparamos una bandeja de horno con papel para que no se pegue la masa a la bandeja. Hacemos montones de masa a la medida que queramos sobre la bandeja y horneamos. Cuando estén doraditas las sacamos. El tiempo de horneado depende del tamaño que hagamos las dentelles.

## **Acabado y presentación**

---

Servimos el plato como figura en la fotografía, que consta de las siguientes elaboraciones: la tierra de anacardos, el bizcocho tomillo limón, la mousse de lima, el pescado en almíbar de cítricos, la ganache de aguacate, la esferificación de mango y el crujiente de pescado.

Mariscos **litorales**

### **Burgado macho** (*Phorcus atratus*)

Presenta distribución geográfica restringida (endémico) a las islas centrales (Tenerife y sobre todo Gran Canaria) y orientales y también en las Salvajes, en plataformas rocosas, bajas e irregulares, en zonas poco o moderadamente batidas por el oleaje. Sexos separados. Primera madurez con 9,5 mm (anchura máxima). Reproducción: finales de octubre/noviembre-abril. Talla máxima en Canarias: 22 mm. Información nutricional: producto magro (mayo-octubre, 1,2% de grasas, 21% de proteínas y aporte energético 95 kcal/100 g) y semigraso (noviembre-abril, más de 5% de grasas, el 40% de su carne es órgano reproductor). En Canarias tradicionalmente se ha aprovechado, de forma no profesional, con diferente intensidad dependiendo de zonas e islas, siendo objeto de marisqueo a pie desde la orilla. El aprovechamiento solía ser realizado principalmente por mujeres, comercializándose conservados en vinagre una vez desconchados.

### **Erizo** (*Paracentrotus lividus*)

Es apreciado en regiones del norte de España, países europeos y de Asia oriental. Común en Canarias, llegando a ser abundante en costas expuestas al oleaje. Habita en sustratos rocosos desde los charcos intermareales hasta 10 m de profundidad, sobre todo hasta 2 m, ocupando

principalmente los agujeros que excavan en las rocas. Talla máxima en Canarias: 13 cm (= 7 cm de diámetro sin púas). Información nutricional: producto semigraso en invierno (2,2% de grasas, 9,9% de proteínas y 110 kcal/100 g), aunque graso en verano (7,7% de grasas, 20,4% de proteínas y 160 kcal/100 g). En Canarias tradicionalmente se ha utilizado como engodo para la pesca de vieja y otros peces litorales, siendo objeto de marisqueo a pie desde la orilla.

## 29. Chocolate de burgados



### **Abraham Ortega**

En México es muy típico usar moldes con cacao y marisco y me dije “¿por qué no lo mezclamos con nuestros burgados?” Es un chocolate en praliné relleno de los burgados y una cremita con su consomé, como si fuese un lindor.



## Ingredientes / 4 personas

---

### Para el caldo de burgados

- 1 kg de burgados (común y/o macho) purgados
- 1 rama de apio
- 1 hoja de laurel
- c/s de pimienta rosa

### Para la cobertura de chocolate negro con putalamadre y sésamo

- 2 pimientas putalamadre
- c/s sésamo blanco
- 200 g chocolate blanco

### Ganache de burgados

- 150 g crema de burgados
- 250 g nata
- 400 g cobertura de chocolate late

## Elaboración

---

–Purgamos los burgados con agua y sal gruesa durante una hora aproximadamente.

–En un cazo ponemos el resto de los ingredientes del caldo, menos los burgados, y cuando rompa a hervir los añadimos durante 3 minutos. Lo colamos reservando el caldo obtenido y sacamos la carne de dentro de las conchas con ayuda de un alfiler.

–Con una termomix trituramos la carne y el caldo, hasta obtener una pasta densa que colamos por un chino o un cedazo, para que no tenga grumos y quede fina. Si vemos que nos pasamos con el caldo y queda muy líquido lo podemos calentar al fuego y espesar con agar-agar.

–Por otro lado, calentamos nata y la pasta que teníamos de los burgados. Cuando rompa a hervir se lo añadimos al chocolate late y removemos, para obtener una masa homogénea que ponemos en una manga y reservamos en la nevera.

–Atemperamos el chocolate con las pimientas putalamadre con ayuda de la curva de temperatura del fabricante. Como norma general, el chocolate negro lo calentamos a 45°C, lo derretimos, luego lo bajamos a 26°C y ya está listo para usar y que tenga brillo.

–Con ayuda de un papel untamos el molde (en forma de tableta) con un poco de manteca de cacao, para que coja más brillo y añadimos el sésamo.

–Ponemos el chocolate atemperado en el molde y hacemos una capa fina poniéndolo boca abajo para eliminar todo el sobrante.

–Una vez endurecido el chocolate, rellenamos con la ganache y dejamos enfriar de nuevo. Cuando la ganache se pueda trabajar le añadimos el resto del chocolate para cerrar nuestra tableta. Dejamos enfriar una hora y desmoldamos con cuidado.



## 30. Erizo de mar con guisantes y trompetas de los muertos



### **Oscar Dayas Rodríguez**

Me gusta mucho que el mar y el monte vayan de la mano. Las arvejas con papas y huevo duro es un plato que siempre hacíamos en casa y lo comía desde que tenía cuatro años, aquí lo hago con erizo y le añado un producto fetiche como las setas para resaltar su sabor. He usado una yema para rellenarla con mojo (nada más canario), con la clara he hecho un merengue con las setas, la papita bonita va confitada y los guisantes, en tres texturas.

### **Ingredientes** / 4 personas

---

- 4 erizos
- 4 huevos
- aceite de oliva virgen extra
- 400 g guisantes
- trompetas de los muertos deshidratadas
- 4 papas negras
- 1 papa Picasso
- agua mineral
- media cebolla
- vino blanco
- mojo rojo
- sal

### **Elaboración**

---

#### **El erizo**

–Limpiamos los erizos, abriéndolos por la base con una tijera y retirando las yemas (gónadas) de su interior. Estas yemas serán las que emplearemos en nuestra receta.

#### **Crema de guisantes**

–Rehogamos la cebolla con aceite de oliva virgen a fuego bajo. Cuando esté transparente le añadimos las papas Picasso y 300 g de guisantes y subimos el fuego. Echamos un chorrito de vino blanco, dejamos reducir hasta que no huela a alcohol, cubrimos con agua y cocinamos a fuego medio 20 minutos. Trituramos y añadimos sal al gusto.

#### **Guisantes salteados**

–Agregamos los guisantes restantes con una cucharada de aceite



de oliva y subimos el fuego a la máxima potencia y salteamos durante un minuto.

### **Setas a la plancha**

–Hidratamos las trompetas de los muertos y marcamos 8 en una sartén con aceite de oliva durante 30 segundos por cada lado.

### **Merengue de setas**

–Usamos un poco del agua de hidratar las trompetas de los muertos y las trompetas restantes y las trituramos. Con las claras de los huevos las montamos a punto de nieve con una varilla y agregamos 20 g del puré de setas y mezclamos lentamente.

### **Yema de huevo con mojo**

–Opción 1: picamos una yema superficialmente con un cuchillo de sierra y retiramos cuidadosamente la mitad del líquido de su interior con una jeringuilla y la rellenamos con mojo con esta misma jeringuilla.

–Opción 2: dejamos las yemas de huevo sumergidas en mojo toda la noche y en el momento de usarla las lavamos en agua fría.

### **Papas negras**

–Cortamos las papas negras en cuartos y las cocinamos sumergidas en aceite de oliva a fuego lento durante 25 minutos.

### **Acabado y presentación**

---

–En el fondo del plato ponemos la crema de guisantes y, en el centro, la yema. Alrededor vamos poniendo en secuencia una seta, un poco de merengue, una papa negra y un poco de guisantes salteados. Por último, disponemos las yemas de erizo alrededor de la yema de huevo.

## BIBLIOGRAFÍA

BÁEZ, A., M.F. Marrero, R. Herrera, A. García-Mederos, J.I. Santana & J.A. González (2017) *Manual de identificación de las principales especies pesqueras*. Cabildo de Gran Canaria. Las Palmas de Gran Canaria, 114 pp.

BRITO, A., P.J. Pascual, J.M. Falcón, A. Sancho & G. González (2002) *Peces de las Islas Canarias. Catálogo comentado e ilustrado*. Francisco Lemus Editor. La Laguna, 419 pp.

FRANQUET, F. & A. Brito (1995) *Especies de interés pesquero en Canarias*. Consejería de Pesca y Transportes, Gobierno de Canarias. Santa Cruz de Tenerife, 146 pp.

GONZÁLEZ, J.A. (2013) *Peces y mariscos del Atlántico canario. Valorización y recomendaciones de sostenibilidad*. Pellagofio Ediciones y Mercurio Editorial. Las Palmas de Gran Canaria, 134 pp.

GONZÁLEZ, J.A., J.A. Quiles, M.F. Marrero, J.I. Santana, A. García-Mederos, M. Gimeno, J.A. Pérez-Peñalvo, R. González-Cuadrado & S. Jiménez (2004) *Productos pesqueros comercializados en Canarias. Peces óseos*. Gobierno de Canarias. Las Palmas de Gran Canaria, 346 pp.

GONZÁLEZ, J.A., M. Freitas, E. Isidro, M. Biscoito, J.I. Santana & J. Delgado (contenido técnico), S. López, B. Benítez, C. Sánchez, M. Otegui, I. González, N. Pérez, M. González, M. Rodrigues, S. Meireles, P. Oliveira & H. Ferreira (recetas) (2012a) *Recetario MARPROF de mariscos y pescados de profundidad de la Macaronesia*. Las Palmas de Gran Canaria, 220 pp.

GONZÁLEZ, J.A., J.G. Pajuelo, J.M. Lorenzo, J.I. Santana, V.M. Tuset, S. Jiménez, C. Perales-Raya, G. González-Lorenzo, P. Martín-Sosa & I.J. Lozano (2012b) *Talla Mínima de Captura de peces, crustáceos y moluscos de interés pesquero en Canarias. Una propuesta científica para su conservación*. Gobierno de Canarias. Las Palmas de Gran Canaria, 252 pp.

MORALES MÉNDEZ, A. (2018) *Los caminos de una isla que se llama Gran Canaria*. Editorial Mercurio. Madrid, 688 pp.

SERRA-MAJEM, L. C. Ruano, J. Aranceta, S. Dermìni, L. Domínguez, F. Egal, J.L. Gómez, J.A. González, C. León, E. Martínez de Victoria, J. Moreno, O.L. Pérez, C. Pérez, J. Pich, G. Salvador, M. Vidal,

A. Yngve, A.L. Álvarez, R. Urrialde, T. Casañas, E. González, P. Henríquez, A. Martel, J. Ngo, A. Ortiz, D. Bello, L. Ribas, A. Sánchez, M. Serra & C. Terrassa (2016) *10 claves para una vida y un mundo más saludables. Decálogo para la alimentación sostenible en la comunidad: Declaración de Gran Canaria 2016*. Vídeo YouTube, 2:13. [https://youtu.be/UC4Au7w\\_8xo](https://youtu.be/UC4Au7w_8xo)

Este libro se ha compuesto con la tipografía  
Helvética Neue y sus variantes.  
Se terminó de imprimir en febrero de 2019.









Fundación Parque Científico Tecnológico  
Universidad de Las Palmas de Gran Canaria



UNIVERSIDAD DE LAS PALMAS  
DE GRAN CANARIA



GRAN  
CANARIA  
*me gusta*