



Bonito, bonito...

Conviene diferenciar entre el bonito del sur, también llamado bonito común o del Atlántico y el bonito del norte, denominado atún blanco y perteneciente a la familia de los túnidos. Sólo es bonito del norte el que sobrepasa los 4 kilos de peso y se captura en el Cantábrico con anzuelo para que el pez no sufra y ofrezca una mayor calidad de su carne. El bonito se diferencia del atún principalmente por la longitud de la aleta pectoral, que en el bonito es bastante más larga, así como por las rayas oblicuas de color oscuro que el bonito presenta a ambos lados de la zona dorsal.

No penséis que todo el bonito que llega a nuestras pescaderías es nacional, se pesca también en el Pacífico oriental, el Atlántico tropical e incluso en la costa australiana.

La temporada del bonito comprende los meses de verano, principalmente mayo, junio, e incluso octubre. A este periodo se le conoce con el nombre de "costera del bonito", tiempo en que el abastecimiento a los mercados logra que el precio sea también suculento, de ahí que este sea el momento ideal para elaborar la conserva que hoy les voy a proponer.

Como ya todos deberíamos saber, el bonito es un pescado azul, por lo que su contenido graso es elevado y rico en ácidos grasos omega-3 que contribuye a disminuir los niveles de colesterol y de triglicéridos en sangre, además de hacer la sangre más fluida, lo que rebaja el riesgo de formación de coágulos o trombos.

Dentro de la variedad de platos populares que se elaboran con bonito, entre los más conocidos se encuentran las empanadas y empanadillas, los pasteles de pescado, los hojaldres, las tortillas e incluso los platos de pasta. El bonito además es protagonista de algunos de los platos de pescado con más tradición gastronómica, como es el caso del marmitako vasco (estofado de bonito con patatas acompañado de salsa vizcaína (con tomate, cebolla, ajo, pimientos verdes y pimientos choriceros), el bonito a la riojana (guiso de bonito con tomate y pimientos) o el bonito con tomate o a la sidra (cocinado en un estofado de cebolla y sidra). Cuestión aparte ocupa la ventresca, la parte del

bonito más valorada y de una calidad tal que un simple cocinado a la plancha es capaz de sacar su mejor sabor.

Si se consume crudo, lo más habitual es en forma de carpaccio. Resulta muy jugoso y sabroso el bonito marinado con aceite de oliva, zumo de limón y pimienta negra en grano o recién molida.

Dada la consistencia de su carne, es habitual que junto al bonito fresco se encuentren en el mercado conservas de bonito (al natural, en escabeche o en aceite), bonito congelado o mojama de bonito.

El bonito presenta en su carne unas partes de color rojo más intenso, son zonas musculares que el animal emplea para desplazarse, y su color se debe a la importante cantidad de sangre que las irriga.

Vamos a aprovechar que empieza la campaña de bonito, el mejor momento de sabor, calidad y precio y, cuando este último haya bajado, nos haremos con una buena pieza, o porción de la misma, y elaboraremos este bonito en aceite, limón y romero, que recomendamos embotar en aceite de oliva del nuestro y disfrutar en los días siguientes si no se quiere consumir en el acto.

Ingredientes:

1 cola de bonito de 1 k de peso (aproximadamente),
1 l de aceite de oliva virgen extra,
1 limón,
Sal
2 ramas de romero fresco.

Elaboración:

Lavamos el bonito bajo un chorro fino de agua fría, por las dos caras, procurando no dañarlo, así que tendremos cuidado de hacerlo con suavidad y de manera rápida. Lo secamos con papel absorbente y lo colocamos, piel hacia abajo, en una fuente para horno que habremos cubierto con un chorro de aceite de oliva virgen extra..

Sazonamos generosamente la pieza de bonito, distribuyendo la sal por toda la superficie. Regamos generosamente con aceite de oliva virgen extra (este aceite lo usaremos después así que ¡sin miedo!). Cubrimos el bonito con rodajas finas de limón y con hojas de romero previamente lavadas y sin escurrir. Tapamos la fuente con papel de aluminio.

Asamos en horno pre-calentado a 220 °C durante 20 minutos. Retiramos la fuente del horno y dejamos entibar antes de retirar la piel y la espina central y embotarlo. Colamos el aceite y lo repartimos entre los botes. Rellenamos con más aceite de oliva virgen extra y, una vez frío, guardamos en la nevera para consumir en un plazo de dos semanas.

Como veis, sencillo, sabroso y versátil.



EXCAVACIONES MARTÍNEZ

Diego Martínez Valero

c/ Fuente, 29 - Teléfs.: 926 361 923 / 677 094 307
VILLANUEVA DE LOS INFANTES



EXCAVACIONES Y DERRIBOS - MOVIMIENTO DE TIERRA - TRABAJOS DE MARTILLO - TRANSPORTES