

RECETARIO GASTRONÓMICO CANARIO

1. PAPAS ARRUGADAS CON MOJO ROJO

El plato más emblemático de las islas. El secreto reside en la técnica del secado final.

Ingredientes:

- 1 kg de papas pequeñas (variedad "negra", "bonita" o papa nueva).
- 250 g de sal gorda.
- ½ limón.
- Agua.

Preparación:

1. Lavado: Lava bien las papas bajo el grifo sin quitarles la piel.
2. Cocción: Colócalas en una olla y cúbrealas con agua, pero solo lo justo para que no lleguen a flotar del todo. Añade la sal gorda y el trozo de limón.
3. Tiempo: Tapa la olla y cocina a fuego medio durante unos 20 minutos (o hasta que al pincharlas estén tiernas).
4. El Arrugado: Escurre el agua totalmente. Vuelve a poner la olla al fuego (suave) y sacúdela con cuidado durante un par de minutos. Verás cómo la piel se seca, se arruga y queda una fina costra blanca de sal.

2. MOJO PICÓN CANARIO

La salsa imprescindible para acompañar papas, carnes y pescados.

Ingredientes:

- 1 cabeza de ajo.
- 2 pimientos palmeras (o ñoras hidratadas previamente).
- 1 cucharadita de comino en grano.
- 1 cucharadita de pimentón dulce.
- 150 ml de aceite de oliva virgen extra.
- 30 ml de vinagre de vino.
- Sal gorda al gusto.

Preparación:

1. Maje: En un mortero, maja los ajos pelados, el comino, la sal y las pimientos (sin semillas). Si prefieres una textura más fina, puedes usar una batidora.
2. Mezcla: Añade el pimentón y, sin dejar de remover, vierte el aceite y el vinagre lentamente hasta que la salsa emulsione y quede ligada.

3. GOFIO ESCALDADO

Un entrante tradicional, nutritivo y lleno de sabor marino.

Ingredientes:

- 250 g de gofio (de millo o mezcla).
- 1 litro de caldo de pescado (preferiblemente de un buen fumet casero).
- 1 rama de hierbabuena fresca.
- ½ cebolla roja (cortada en gajos para decorar y acompañar).

Preparación:

1. Base: Coloca el gofio en un bol grande o lebrillo.
2. Escaldado: Pon el caldo de pescado al fuego hasta que hierva. Viértelo sobre el gofio poco a poco mientras bates enérgicamente con una varilla para evitar que se formen grumos.
3. Textura: Debe quedar una pasta suave, similar a un puré espeso.
4. Presentación: Añade la rama de hierbabuena en el centro y coloca los trozos de cebolla en los bordes para usarlos a modo de "cuchara".

4. QUESO ASADO CON MOJO VERDE

Un aperitivo rápido que destaca la calidad de los quesos canarios.

Ingredientes:

- 4 lonchas de queso canario (ahumado o semicurado) de 1 cm de grosor.
- Mojo verde (cilantro, ajo, aceite, vinagre, comino y sal).
- Miel de palma (opcional, para el contraste).

Preparación:

1. Plancha: Calienta una sartén o plancha a fuego medio-alto con apenas unas gotas de aceite.
2. Dorado: Pasa las lonchas de queso unos 2 minutos por cada lado hasta que estén doradas y empiecen a ablandarse por dentro.
3. Servicio: Sirve inmediatamente en un plato llano cubriendo cada loncha con una cucharada de mojo verde.

5. CARNE DE FIESTA (COCHINO EN ADOBO)

El plato estrella de las celebraciones populares y guachinches.

Ingredientes:

- 1 kg de carne de cerdo troceada en dados (magro o cabezada).
- 1 cabeza de ajo.
- 1 vaso de vino blanco.
- Un chorro de vinagre.
- Especies: Pimentón, orégano, tomillo, sal y una pimienta picona.

Preparación:

1. Adobo: Maja los ajos con la sal, las especias y la pimienta. Añade el vino y el vinagre.
2. Maceración: Mezcla la carne con este adobo en un recipiente y déjala reposar en la nevera durante 24 horas para que absorba todo el sabor.
3. Fritura: Fríe la carne en abundante aceite de oliva muy caliente hasta que esté bien dorada y crujiente por fuera.
4. Guarnición: Acompaña tradicionalmente con papas fritas cortadas en dados grandes.