

EL PUCHERO de AS



Chicharros a la sal por Arturo Cebrián

INGREDIENTES (para 4 personas)

- 2 Chicharros (de 500 g aprox.)
- 16 espárragos verdes
- 2 huevos
- 25 g de alcaparras
- 4 pepinillos
- Cebolleta
- Cebollino
- Mostaza
- Aceite de oliva virgen extra
- Vinagre
- 3 kilos de sal gorda.
- Sal fina

PREPARACIÓN

En esta ocasión hemos seleccionado de nuevo una receta de un producto de temporada, el chicharro o jurel, un pescado azul saludable y de precio asequible, perfecto para cocinar a la sal. Acompañaremos con espárragos verdes y salsa tártara.

Pide en tu pescadería un par de chicharros de buen tamaño, limpios y sin desescamar. Para cubrir el pescado escoge en el supermercado sal de hornear.

Preparamos la sal para el horneado depositándolos en un recipiente ya añadimos un poco de agua para que coja humedad, mezclamos bien. En una bandeja de horno extendemos una cama gruesa de sal, depositamos los chicharros y añadimos encima la sal restante hasta cubrirlos con una capa como la de base. Amoldamos con las manos para que la sal se reparta homogéneamente.

Introducimos el pescado en el horno precalentado a 200 grados, dejamos cocinar durante 20 minutos.

Mientras tanto preparamos la salsa tártara. Primero hacemos una mayonesa con un huevo, un chorrito de vinagre, abundante aceite y una pizca de sal. Picamos un huevo duro, media cebolleta, un poco de cebollino, las alcaparras y los pepinillos, en un bol mezclamos con una cucharada de mostaza (puede ser de Dijon, diáfana, antigua, etc). En el mismo bol añadimos la mayonesa y mezclamos a conciencia. Reservamos. Cuando hayan terminado de hornearse los chicharros sacamos la bandeja del horno y dejamos reposar unos minutos.

Aprovechamos para pasar por la plancha, los espárragos, contamos primero las partes duras del extremo inferior, ponemos una sartén al fuego con un chorrito de aceite, cuando esté bien caliente ponemos los espárragos. Mantenemos un par de minutos o tres por cada lado, retiramos sazónamos y reservamos.

Retiramos la sal de los chicharros y los limpiamos. Para ello apartamos la costra de sal golpeando con una cuchara, resultará sencillo retirarla en bloques. Apartamos el pescado, le retiramos la piel y sacamos los lomos intentando eliminar las espinas que queden.

Servimos un lomo por comensal acompañado de cuatro espárragos y un par de cucharadas de salsa tártara.

