

Milhojas de bonito a lo *aquímequedo*

Temporada de bonito.

Me fascina.

Esta receta está presentada casi en exclusiva para que conozcáis una salsa muy venerada en mi casa, y que conoció mi madre hace muchísimos años en un restaurante de Tarancón, en Cuenca, llamado "Aquí me quedo". Mi madre siempre recuerda de Arturo, su propietario, el manejo de la plancha con unos ingredientes de primera, y cubriéndolos, sus salsas, que eran legendarias.

El presentarlo como milhojas lo pidió el propio bonito: una capa de él mismo finita, una de fritada de pimiento y cebolla, otra de bonito, otra de fritada, así hasta completar la altura que queramos y coronarla con la salsa de Arturo.

En la pescadería tenéis que pedir una raja hermosa de bonito, que os quiten la espina central —que os la den, que nos hace falta— y que os saquen los cuatro lomos. En casa, con un cuchillo afiladísimo y de punta, cogemos un lomo y lo escuchamos: él mismo nos va diciendo por dónde hay que ir sacando los filetitos del milhojas, ya que la carne está laminada y es ahí donde hay que ir metiendo el cuchillo. Es muy fácil y no cuesta ningún trabajo.

Hablar de bonito es hablar de un plato excelente para personas con el colesterol alto, es un pescado azul con una cantidad importante de ácidos grasos omega-3. Es además una fuente magnífica de proteínas, y posee numerosas vitaminas y minerales, solamente desaconsejado en puntuales casos de gota porque su contenido en purinas, que en el organismo se transforman en ácido úrico.

Vamos a ello, que de sobra sabéis todos lo rico que es este pescado.

Receta

Ingredientes para el milhojas

Una raja hermosa y gorda de bonito
2 cebollas
1 pimiento rojo
1 pimiento verde
Sal
Pimienta
Tres cucharadas de aceite de oliva virgen

Ingredientes para la salsa *aquímequedo*

Un vaso de tomate frito casero —fundamental—
10 almendras crudas peladas
Un poco de perejil
Unos granos de pimienta molida

Ingredientes para el *fumet* de bonito

La espina central
1 y ½ vasos de agua

½ puerro
½ zanahoria

Preparación del bonito

1. En una sartén poner el aceite. Cuando esté caliente, pochar muy lentamente la cebolla cortada en gajos, y el pimiento verde y rojo cortado en tiras. Añadir un poco de sal y esperar hasta conseguir un punto casi caramelizado.
2. Retirar del fuego y escurrir el aceite
3. Lavar los lomos de bonito y secar bien con un papel de cocina. Con un cuchillo afilado ir sacando las laminas que vienen marcadas en su carne, de los 4 lomos cogemos las laminas exteriores que son mas grandes. El resto lo reservamos para otro plato.
4. Salpimentar y pasar por una plancha o sartén antiadherente muy caliente para marcarlo solo. Necesitamos que no esté crudo, pero en su punto para que no esté reseco.

Preparación de la salsa

1. En una cacerola pequeña poner un vaso y medio de agua, la espina del bonito, un poco de sal, ½ puerro y ½ zanahoria. Dejar cocer unos 10 minutos, colar el caldo y reservar.
2. Para hacer el tomate frito casero, utilizar un bote de tomate triturado y ponerlo en una sartén a freír con una cucharadita de sal, aceite y un par de cucharadas de azúcar. Cuando adquiriera la consistencia de un puré espeso retirarlo del fuego.
3. En un mortero machacar los granos de pimienta —al gusto, pero la receta requiere cierta alegría—. Machacar bien las almendras y un poco de perejil, echar en el mortero el vaso de fumet o caldo de bonito que nos ha salido, dar vueltas e incorporarlo al tomate frito.
4. Dejar cocer de 10 a 15 minutos hasta que veamos que va espesando —la almendra le da un espesor de lo mas interesante—.
5. Probar por si hay que rectificar de sal o pimienta.

Montaje del plato

Este paso es extremadamente sencillo.

1. En el plato de presentación montar una lámina de bonito a la plancha, y otra de fritada alternándolas hasta conseguir la altura deseada. La última capa será de bonito.
2. Por encima esparciremos la salsa *aquí me quedo*.

Bien, esto de hacer un millojas de bonito es estupendo por la presentación, pero... solo aprovechamos las láminas más grandes y bonitas de la carne de bonito, con el resto ... ¿que hacemos? ¿eh?

Continuará...