



la cocina de aficionado Caballa confitada sobre salmorejo



Hace unos días recibí un correo del [Consejo Regulador de la Denominación de Origen Protegida Montes de Toledo](#), ofreciéndome la posibilidad de participar en un concurso organizado donde el protagonista fuese el aceite de oliva virgen de esta denominación, en concreto la variedad cornicabra.

Como me apasiona el mundo del aceite, enseguida le contesté que sería un placer. Este aceite, con un frutado muy intenso y sabor equilibrado, donde mejor se aprecia es en crudo, así que he buscado un plato que, aunque en parte cocinado, le aporte ese sabor. Para ello he confitado el pescado, es decir, lo he cocinado a baja temperatura, con lo cual le confiere sus cualidades al pescado.

He seleccionado caballa, un pescado azul por el que siento predilección. Este pescado que en un principio puede parecer fuerte de sabor, cocinado de esta forma queda suave y jugoso.

Lo presento sobre una base de salmorejo y brotes. Una parte importante del salmorejo es el aceite, así que aquí también brilla con luz propia.

Por último, hago dos presentaciones, uno lo podemos servir formando parte de uno de los platos de un menú y el otro a modo de aperitivo.



la cocina de aficionado

Ingredientes:

- 2 caballas.
- Aceite de oliva virgen extra DOP Montes de Toledo.
- Brotes tiernos.
- Tomate seco (opcional)
- Sal.

Para el salmorejo:

- 1/2 kg. de tomates.
- 70 gr. de miga de pan del día anterior.
- 1/2 cucharadita de sal.
- 75 gr. de aceite de oliva virgen DOP Montes de Toledo.
- 15 gr. de vinagre de frambuesa (en su defecto, cualquier otro).

Elaboración:

Limpiar la caballa dejando los lomos separados y quitar con una pinza las espinas. Lavar bajo un chorro de agua fría y secar con papel de cocina. Envolver en film y congelar un par de días como mínimo.

La noche antes, descongelar el pescado dentro del frigorífico.

Poner una cazuela con bastante aceite y ponerla a fuego bajo. Cuando la temperatura alcance 90-100° introducir la caballa y dejar cocinar 2 minutos. Dar la vuelta y dejar otros 2 minutos. Sacar con mucho cuidado para que no se rompa. Para saber cuando llega a esa temperatura tengo un termómetro de cocina, pero si no disponéis de él, lo podéis hacer a ojo, el aceite tiene que estar un poco caliente pero no mucho. El pescado se tiene que cocer en el aceite, no freír.

Para el salmorejo, poner en la batidora el tomate troceado y la sal. Triturar un minuto a velocidad media. Añadir a continuación el pan y el vinagre y triturar 2-3 minutos hasta que nos quede muy fino. Seguir triturando a velocidad media e ir añadiendo el aceite a hilo. Cuando terminemos, pasar a través de un colador chino.

Hidratar el tomate seco en agua y trocear.



la cocina de aficionado

Poner en el plato una base brotes tiernos, sobre ellos salsear con el salmorejo, poner encima la caballa y terminar con unos trocitos de tomate seco y unas gotas de aceite crudo.

Para la versión aperitivo haremos lo mismo, con la diferencia que será una ración más pequeña.

