

CARPACCIO DE DORADA con alcachofas y caqui

Por Resto-Bar GEMA PENALVA



INGREDIENTES

4 personas

Para el carpaccio:

- 1 Dorada de ración de unos 800grs
- Pimienta negra molida
- Sal en escamas
- 1 Lima o limón
- Brotes de cilantro (si no los encontramos ponemos los que más nos gusten, incluso se pueden poner hojitas de diferentes lechugas)

Para las alcachofas confitadas:

- 2 alcachofas
- 1 rama de romero
- ½ limón
- 1 diente de ajo
- 300 ml de aceite de oliva

Para las alcachofas encurtidas:

- 2 alcachofas
- ½ limón
- 25 ml de vinagre de manzana
- 25 ml de agua
- 15 grs de sal

Para la falsa mahonesa de caqui:

- ½ caqui
- El zumo de ½ limón
- Sal
- Pimienta negra
- 10 ml de aceite de oliva

CARPACCIO DE DORADA

con alcachofas y caqui

Elaboración para el carpaccio

Esta elaboración la haremos 24 horas antes de consumir el plato. Limpiaremos los lomos de la dorada, sin tripas, ni espinas, ni piel, y con papel film envolvemos cada lomo, formando un cilindro, lo tendremos que apretar conforme lo vamos envolviendo, y ataremos los dos extremos. Lo congelaremos durante 24 horas.

Pasadas las 24 horas, sacaremos del congelador los lomos, le retiraremos el papel film. Lo más cómodo es cortarlo con una máquina cortafiambres, pero como en casa no solemos tenerla, lo tendremos que cortar a cuchillo lo más fino posible, es recomendable dejar que se descongele un poco para que el cuchillo no resbale. Prepararemos cuatro platos, y pondremos las láminas de dorada sobre los platos, cubriendo cada hueco. Reservamos en frío.



CARPACCIO DE DORADA con alcachofas y caqui

Elaboración para las alcachofas

Confitadas. Preparamos un cuenco con agua y el medio limón. Limpiamos las alcachofas, quitamos el pelito del centro y cortamos en 6 u 8 gajitos.

En un cazo ponemos el aceite de oliva, la rama de romero, el ajo sin pelar y chafado, y las alcachofas escurridas. Lo ponemos al fuego mínimo sin que llegue a hervir, no pasar de 80°C, con un palillo iremos pinchando hasta que estén al dente. Retiramos del fuego y reservamos.

Encurtidas. Las limpiamos igual que las alcachofas confitadas.

Por otro lado, preparamos en un cuenco el vinagre, la sal y el agua y reservamos.

Blanqueamos las alcachofas. Ponemos un cazo con agua y un puñado de sal a hervir, y preparamos un cuenco con agua y hielo. Cuando rompa a hervir el agua, añadimos las alcachofas, y cuando vuelva a hervir las retiramos al cuenco con agua y hielo para cortar la cocción. Ya tendremos blanqueadas las alcachofas.

En el cuenco que tenemos el vinagre, la sal y agua, añadiremos las alcachofas blanqueadas y dejaremos 20 minutos.



CARPACCIO DE DORADA con alcachofas y caqui

Elaboración para la falsa mahonesa de caqui

En un vaso de batidora ponemos el caqui, el zumo de limón, la sal y la pimienta y trituramos, vamos añadiendo poco a poco el aceite de oliva sin dejar de batir, como si estuviésemos preparando una mahonesa, si tenemos un biberón para salsas te recomiendo que lo pongas ahí.



EMPLATADO

Cogemos los platos con la dorada en láminas finas que habíamos reservado, con una brocha, pintamos el pescado con el aceite de confitar alcachofas, rallamos la piel de la lima o el limón y espolvoreamos, salpimentamos. En una bandeja con papel de cocina, escurrimos los gajos de alcachofa confitada y los vamos colocando por el plato, hacemos la misma operación con la alcachofa encurtida, salseamos con la falsa mahonesa de caqui y terminamos con los brotes de cilantro.



CARPACCIO DE DORADA

con alcachofas y caqui

GLOSARIO

CONFITAR. Es una técnica de cocina que consiste en sumergir los alimentos en una grasa, a baja temperatura, para que los jugos no liposolubles queden dentro del alimento. Así quedara jugoso y tierno. Es un método tradicional de cocción y de conservación.

BLANQUEAR. Consiste en introducir los alimentos crudos unos minutos en agua hirviendo, cortando la cocción con agua y hielo. Se utiliza mayormente para dar color a algunas verduras, para dejarlas al dente, para luego poder saltearlas sin que se nos quemem o para limpiarlas de sangre y que no salga una espumilla sucia en la siguiente cocción.

MAHONESA. Es una salsa emulsionada fría elaborada principalmente a base de huevo y aceite.

CARPACCIO. Es una preparación de carne cruda, finamente cortada o majada hasta quedar fina.

CARPACCIO DE DORADA

con alcachofas y caqui

BENEFICIOS Y CURIOSIDADES

DORADA

La dorada es uno de los pescados más típicos de la cocina española, lo podemos encontrar en casi todas las pescaderías. De cuerpo alargado, alto y comprimido por los lados. La mayor parte de las doradas que se venden proceden de acuicultura.

- Aporta pocas grasas y muchos nutrientes, con lo cual es idóneo para dietas destinadas a combatir la obesidad.
- Indicado para deportistas, ya que ayuda a la recuperación y desarrollo de los músculos.
- Alto en calcio y fósforo, indispensable para el crecimiento de los niños, ayuda a mantener dientes y huesos sanos.
- Rica en omega-3, perfecta para reducir los niveles de colesterol en sangre.

CARPACCIO DE DORADA

con alcachofas y caqui

BENEFICIOS Y CURIOSIDADES

ALCACHOFA

La alcachofa proviene de los botones florales de un cardo, para escoger las mejores hay que buscar las que tengan las hojas más cerradas y apiñadas.

- Esta hortaliza aporta muchos minerales y vitaminas, rica en calcio, hierro, potasio, sodio, vitamina A, vitamina B12, vitamina C,... que nos ayuda a frenar el envejecimiento de células y piel.
- Contiene mucha fibra, protege contra el estreñimiento y las diarreas. Es hipocalórica y contiene mucha agua, recomendable para bajar de peso, ya que favorece el tránsito intestinal y ayuda a eliminar la retención de líquidos y toxinas.
- Es ideal para reducir la glucosa en sangre y alivia la acidez de estómago.

Como estoy segura de que os han entrado ganas de cocinarlas os dejo algunos consejos:

- Para evitar que estas se ennegrezcan una vez limpias podemos rociar zumo de limón, o cocerlas con perejil, ya que éste suelta su clorofila y no deja sabor, también se pueden poner a remojo con vitamina C, esto sirve para todas las verduras y frutas.
- Para mantenerlas, sobra con meter el tallo en agua, como si fuera un ramo de flores, o en una bolsa de plástico en la nevera.

CARPACCIO DE DORADA

con alcachofas y caqui

BENEFICIOS Y CURIOSIDADES

CAQUI

Es una baya originaria de China y Japón, de sabor dulce, color naranja y pulpa carnosa. También podemos encontrar caquis de pulpa blanda y madura o de pulpa dura, estos últimos reciben el nombre de Persimón, que son los mejores para la exportación.

- Contienen vitamina C, que nos hace mantener nuestra piel sana y luminosa ya que genera colágeno.*
- Son altos en potasio, que combate la hipertensión arterial y la retención de líquidos.*
- Gracias al hierro podemos disminuir la anemia ferropénica.*
- Con un caqui al día podríamos cubrir nuestras necesidades de fruta, que según la OMS recomienda 3 frutas al día.*
- Son beneficiosos para mujeres embarazadas, niños y deportistas por su energía saludable y su vitamina A que mantiene dientes y huesos fuertes, cuida la vista y el cabello.*