

# Bonito en escabeche sobre gazpacho de aguacate y alficoz

## Bonítol en escabetx sobre gaspatxo d'alvocat i alficòs

**Ingredientes** (4 personas)  
*Ingredients* (4 persones)



D.ª Gema Penalva

> Chef en Restobar Gema Penalva  
> Xef en Restobar Gema Penalva



### Para el escabeche: *Per a l'escabetx:*

- 1 bonito de unos 1500 g.
- 1 cebolla dulce.
- 2 zanahorias.
- 1 rama de romero.
- 2 hojas de laurel.
- 3 dientes de ajo.
- 1 cucharada de café con leche de pimienta negra en grano.
- 10 g de sal fina.
- 1 vaso de agua.
- 1 vaso de vino blanco.
- 2 vasos de vinagre de manzana.
- 2 vasos de AOVE.

- 1 bonítol d'uns 1500 g.
- 1 ceba dolça.
- 2 pastanagues.
- 1 branca de romaní.
- 2 fulles de lorer.
- 3 grans d'all.
- 1 cullera de cafè de pebre negre en gra.
- 10 g de sal fina.
- 1 got d'aigua.
- 1 got de vi blanc.
- 2 gots de vinagre de poma.
- 2 gots d'OOVE.

### Para el gazpacho de aguacate y alficoz:

#### *Per al gaspatxo d'alvocat i alficòs:*

- 3 aguacates maduros.
- 1 alficoz (si no encontrásemos lo podemos cambiar por pepino o melón).
- El zumo de ½ limón.
- ½ cebolla dulce.
- 1 diente de ajo sin la parte del centro.
- ¼ de pimienta verde.
- 2 tomates (opcional).
- Pimienta negra molida.
- Sal fina.
- Vinagre de manzana.
- Agua.
- AOVE.

- 3 alvocats madurs.
- 1 alficòs (si no en trobem, el podem canviar per cogombre o meló).
- El suc de ½ llimona.
- ½ ceba dolça.
- 1 gra d'all sense la part del centre.
- ¼ de pebrot verd.
- 2 tomàquets (opcional).
- Pebre negre molt.
- Sal fina.
- Vinagre de poma.
- Aigua.
- OOVE.

### Para la guarnición: *Per a la guarnició:*

- 12 hojas de capuchina (planta comestible) si no la encontramos podemos sustituirla por hojas de lechuga o brotes.
- ½ aguacate en dados.
- Cebolla encurtida.

- 12 fulles de caputxina (planta comestible), si no la trobem podem substituir-la per fulles d'enciam o brots.
- ½ alvocat en daus.
- Ceba adobada.

Elaboración para el escabeche · Elaboració per a l'escabetx



Primero de todo limpiaremos el bonito, separamos la carne de las espinas, lavamos con agua fría los lomos y las espinas para retirar toda la sangre que podamos, cada lomo lo separaremos en dos y conseguiremos cuatro, retiramos la espina y la piel y lo cortamos en tacos.

*Primer de tot netejarem el bonítol, separem la carn de les espines, rentem amb aigua freda els lloms i les espines per a retirar tota la sang que puguem, cada llom el separarem en dos i aconseguirem quatre, retirem l'espina i la pell i el tallem en tacs.*



En una olla ponemos el aceite y las espinas del bonito y lo dejaremos infusionar a fuego muy lento. Cuando haya cambiado de color retiraremos las espinas. Metemos el bonito y le damos una vuelta rápida, lo retiramos y reservamos. Ahora es el turno de las verduras, introducimos la cebolla cortada en juliana, las zanahorias peladas y cortadas en rodajas, los ajos, que les daremos un golpe para que se abran y los pondremos con la piel, las bayas de pimienta, la sal, el laurel y el romero, dejaremos pochar durante 10 minutos o hasta que esté trasparente la cebolla. Añadimos el agua, el vino y el vinagre, lo dejamos cocer durante 20 minutos a fuego lento, cuando haya transcurrido ese tiempo, tapamos y dejamos cocer 10 minutos más con el fuego al mínimo.

*En una olla posem l'oli i les espines del bonítol i el deixarem infusionar a foc molt lent. Quan hagi canviat de color, retirem les espines. Fiquem el bonítol i li donem una volta ràpida, el retirem i reservem. Ara és el torn de les verdures, introduïm la ceba tallada en juliana, les pastanagues pelades i tallades en rodanxes, els alls, que els donarem un cop perquè s'obrin i els posarem amb la pell, les baies de pebre, la sal, el llorer i el romaní, deixarem escalfar durant 10 minuts o fins que estigui transparent la ceba. Afegim l'aigua, el vi i el vinagre, deixem coure durant 20 minuts a foc lent, quan hagi transcorregut aquest temps, tapem i deixem coure 10 minuts més amb el foc al mínim.*



*Introduïm el bonítol que estava reservat i el deixem reposar dins de l'escabetx amb la tapadera. Rectificarem de sal i vinagre.*



Introducimos el bonito que estaba reservado y lo dejamos reposar dentro del escabeche con la tapadera. Rectificaremos de sal y vinagre.

*Ja tenim llest l'escabetx.*

Ya tenemos listo el escabeche.

Elaboración para el gazpacho · Elaboració per al gaspatxo



En un vaso para triturar ponemos el aguacate pelado y sin hueso, le añadimos un poco de zumo de limón para que no se oxide mucho, añadimos el ajo, la cebolla, el pimiento, el alficoz pelado, los tomates y el agua (recomiendo poner un vaso y después ir añadiendo poco a poco para ver la textura que nos gusta). Trituramos hasta que quede un puré liso. Rectificamos de sal, pimienta y vinagre, le añadimos un chorrito de AOVE y reservamos en frío.

*En un got per a triturar posem l'alvocat pelat i sense os, li afegim una mica de suc de llimona perquè no s'oxidi molt, afegim l'all, la ceba, el pebrot, l'alficòs pelat, els tomàquets i l'aigua (recomano posar un got i després anar afegint a poc a poc per a veure la textura que ens agrada). Triturem fins que quedi un puré llis. Rectifiquem de sal, pebre i vinagre, li afegim un xorret d'AOVE i reservem en fred.*

### Emplatado · Emplatat



Sobre un plato hondo o cuenco, pondremos cuatro cucharadas soperas del gazpacho de aguacate y alficoz. En una bandeja con papel de cocina escurrimos el bonito del exceso de escabeche, sobre el gazpacho pondremos los tacos de bonito, la zanahoria y un poco de cebolla (separando las bayas de pimienta), terminaremos con el aguacate, la cebolla encurtida y las hojas de capuchina.

**Esta receta no contiene ni gluten ni lactosa.**

*Sobre un plat fondo o un bol posarem quatre cullerades soperes del gaspatxo d'alvocat i alficòs. En una safata amb paper de cuina escorrem el bonítol de l'excés d'escabetx, sobre el gaspatxo posarem els tacs de bonítol, la pastanaga i una mica de ceba (separant les baies de pebre), acabarem amb l'alvocat, la ceba adobada i les fulles de caputxina.*

**Aquesta recepta no conté ni gluten ni lactosa.**

### Beneficios · Beneficis

**Escabeche:** siempre será más saludable si es preparado por nosotros ya que contendrá menos ingredientes que los comerciales.

El vinagre contiene ácido acético que nos ayuda a convertir las grasas y los hidratos de carbono en moléculas de energía, ayudándonos a eliminar grasa acumulada, mejora el funcionamiento del hígado, del páncreas y la glándula tiroidea.

Si lo preparamos en casa tenemos la opción de reducir el aceite y si tenemos problemas con el sodio podemos reducir la cantidad de sal.

**Bonito:** contiene mucha Vitamina D, que gracias a ella mejoramos la absorción del calcio en nuestros huesos, así como fósforo y yodo, el cual estimula la glándula tiroidea que se encarga de los músculos, nervios e intestinos. También potasio y Vitamina B12 que juntos ayudan al correcto funcionamiento del cerebro y las funciones nerviosas, y Omega3, que nos ayuda a prevenir enfermedades cardíacas, articulares, trombos y coágulos. Además, muchas vitaminas que cuidan de nuestra visión y nuestro sistema inmunológico.

**Gazpacho:** es un plato que sobre todo se consume en los meses de verano ya que aparte de ser refrescante, tiene muchos beneficios. Contiene licopeno, un compuesto que se encuentra en el tomate y tiene gran cantidad de antioxidantes. Rico en vitaminas A, C, E y minerales como el hierro, el fósforo y el calcio. Ayuda a equilibrar el colesterol y la hipertensión, si no nos excedemos con la sal. Si evitamos añadirle pan, será menos calórico y tendremos un plato perfecto.

**Alficoz:** no amarga como el pepino y no es tan dulce como el melón. Contiene numerosos beneficios para nuestra salud como ácido ascórbico, vitamina B, calcio, potasio, hierro, magnesio, fósforo y zinc. Contiene tanta vitamina C como las naranjas, que nos aportan antioxidantes y mejoran nuestro sistema inmunitario. Sus semillas son ricas en aceites vegetales. Es diurético, depurativo y facilita el tránsito intestinal.

**Aguacate:** entre sus beneficios está el gran contenido en magnesio, potasio y vitaminas A, C, D, K y B que son regeneradoras de las células, perfectas para el cerebro y los huesos. Es un alimento saciante ya que es rico en fibra y gracias al ácido oleico podemos reducir el colesterol.

**Escabetx:** sempre serà més saludable si el preparem nosaltres ja que contindrà menys ingredients que els comercials.

*El vinagre conté àcid acètic que ens ajuda a convertir els greixos i els hidrats de carboni en molècules d'energia, ajudant-nos a eliminar greix acumulat, millora el funcionament del fetge, del pàncrees i de la glàndula tiroide.*

*Si ho preparem a casa tenim l'opció de reduir l'oli i si tenim problemes amb el sodi podem reduir la quantitat de sal.*

**Bonítol:** conté molta vitamina D, gràcies a ella millorem l'absorció del calci en els nostres ossos, així com fòsfor i iode, el qual estimula la glàndula tiroides que s'encarrega dels músculs, els nervis i els intestins. Potassi i Vitamina B12 que junts ajuden al correcte funcionament del cervell i les funcions nervioses i Omega3, que ens ajuda a prevenir malalties cardíacques, articulars, trombes i coàguls, a més de moltes vitamines que cuiden de la nostra visió i el nostre sistema immunològic.

**Gaspatxo:** és un plat que sobretot es consumeix als mesos d'estiu perquè, a banda de ser refrescant, té molts beneficis. Conté licopè, un compost que es troba en el tomàquet i té gran quantitat d'antioxidants. Ric en vitamines A, C, E i minerals com el ferro, el fòsfor i el calci. Ajuda a equilibrar el colesterol i la hipertensió, si no ens excedim amb la sal. Si evitem afegir-li pa, serà menys calòric i tindrem un plat perfecte.

**Alficòs:** no amarga com el cogombre i no és tan dolç com el meló. Conté nombrosos beneficis per a la nostra salut com ara àcid ascòrbic, vitamina B, calci, potassi, ferro, magnesi, fòsfor i zinc. Conté tanta vitamina C com les taronges, que ens aporten antioxidants i milloren el nostre sistema immunitari. Les seves llavors són riques en olis vegetals. És diürètic, depuratiu i facilita el trànsit intestinal.

**Alvocat:** entre els seus beneficis està el gran contingut en magnesi, potassi i vitamines A, C, D, K i B que són regeneradores de les cèl·lules, perfectes per al cervell i els ossos. És un aliment saciant ja que és ric en fibra i gràcies a l'àcid oleic podem reduir el colesterol.