

# Bonito en escabeche sobre gazpacho de aguacate y alficoz

## *Pickled bonito over avocado gazpacho and Armenian cucumber*

**Ingredientes** (4 personas)  
*Ingredients* (4 people)



**D.ª Gema Penalva**

> Chef en Restobar Gema Penalva  
> Restobar Chef Gema Penalva



### **Para el escabeche:** *For the pickle:*

- 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 bonito of about 1500 g.*
  - *1 sweet onion.*
  - *2 carrots.*
  - *1 sprig of rosemary.*
  - *2 bay leaves.*
  - *3 garlic cloves.*
  - *1 teaspoon black peppercorns.*
  - *10 g fine salt.*
  - *1 glass water.*
  - *1 glass white wine.*
  - *2 glasses apple vinegar.*
  - *2 glasses extra virgin olive oil.*

### **Para el gazpacho de aguacate y alficoz:** *For the avocado and Armenian cucumber gazpacho:*

- 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 ripe avocados.*
  - *1 Armenian cucumber (if unavailable, a normal cucumber or melon can be used).*
  - *Juice of ½ a lemon.*
  - *½ sweet onion.*
  - *1 garlic clove without the centre part.*
  - *¼ green pepper.*
  - *2 tomatoes (optional).*
  - *Ground black pepper.*
  - *Table salt.*
  - *Apple vinegar.*
  - *Water.*
  - *Extra virgin olive oil.*

### **Para la guarnición:** *For the garnish:*

- 12 hojas de capuchina (planta comestible) si no la encontramos podemos sustituirla por hojas de lechuga o brotes.
  - ½ aguacate en dados.
  - Cebolla escudada.
- *12 edible nasturtium leaves (but if this is not available, lettuce leaves or tender shoots can be used).*
  - *½ avocado cut into cubes.*
  - *Pickled onion.*

Elaboración para el escabeche · Preparation for the pickle



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.

*First of all, clean the bonito, then separate the meat from the bones and wash the fillets and bones with cold water to remove as much blood as possible. Then divide each fillet into two, making four in total. Remove the bones and the skin and cut into cubes.*



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.

*Place the oil and the bonito bones in a pan and let everything infuse over a very low heat. When the mixture has changed colour remove the bones. Place the bonito in the pan and fry lightly, then remove and set aside. Now it's time for the vegetables. Add the onion cut into julienne, the carrots peeled and cut into slices, the roughly crushed garlic (leave the skin on), the peppercorns, the salt, the bay leaf and the rosemary. Fry everything together for 10 minutes or until the onion is transparent. Add the water, wine and vinegar, let the mixture cook for 20 minutes on low heat, then cover and allow to cook for another 10 minutes on minimum heat.*



*Now add the bonito that was set aside and let it rest inside the pickle liquid with the lid on. Adjust for salt and vinegar.*



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

*The pickle is now ready.*

Ya tenemos listo el escabeche.

Elaboración para el gazpacho · Preparation for the gazpacho



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.

*In a blender cup place the avocado peeled and with the stone removed, adding a little lemon juice to prevent it from oxidising. Next, add the garlic, onion, pepper, peeled Armenian cucumber, tomatoes and water (I recommend pouring a glassful in and then gradually adding more until you obtain the texture you want). Blend until a smooth purée is obtained. Adjust for salt, pepper and vinegar, add a dash of extra virgin olive oil and set aside to chill.*

### Emplatado · Plating up



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.**

*In a deep dish or bowl, serve out four tablespoons of avocado and Armenian cucumber gazpacho. Use a tray with paper towels to drain the bonito of the excess pickle liquid, then arrange the cubes of bonito, the carrot and a little onion (separating out peppercorns) on top of the gazpacho and finish with the avocado, the pickled onion and the nasturtium leaves.*

**This recipe contains neither gluten nor lactose.**

### Beneficios · Benefits

**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.

**Pickle:** will always be healthier if it's prepared at home, as it will contain fewer ingredients than commercial ones.

*The vinegar contains acetic acid that helps your body convert fats and carbohydrates into energy molecules, helping to eliminate accumulated fat and improving liver, pancreas and thyroid gland function.*

*If you prepare it at home you have the option of reducing the amount of oil and if you have issues with sodium you can reduce the amount of salt.*

**Bonito:** it contains a lot of Vitamin D, which improves the ability of your bones to absorb calcium. It also contains phosphorus and iodine, which stimulates the thyroid gland that regulates the muscles, nerves and intestines. Bonito is also a source of potassium and vitamin B12 that together help the proper functioning of the brain and nerve functions, plus Omega3, which helps prevent diseases of the heart and joints as well as thrombosis and clots. It also contains many vitamins that benefit sight and the immune system.

**Gazpacho:** it's a dish that is mainly consumed in the summer months because, apart from being refreshing, it has many benefits. It contains lycopene, a compound found in tomatoes and with a lot of antioxidants. It's rich in vitamins A, C, E and minerals such as iron, phosphorus and calcium. It helps balance cholesterol and hypertension, provided you don't add too much salt. If you avoid adding bread, it will contain fewer calories and you'll have a perfect dish.

**Armenian cucumber:** it doesn't taste as bitter as cucumber and not as sweet as melon. It contains numerous substances beneficial for health, such as ascorbic acid, vitamin B, calcium, potassium, iron, magnesium, phosphorus and zinc. It contains as much vitamin C as oranges, which provide antioxidants and improve your immune system. The seeds are rich in vegetable oils. It's diuretic, purifying and facilitates intestinal transit.

**Avocado:** among its benefits is the high content of magnesium, potassium and vitamins A, C, D, K and B, all of which are cell regenerators, perfect for the brain and bones. It is a filling food because it's rich in fibre and its oleic acid content can help lower cholesterol.