



Suprema de San Pedro a las finas hiervas con puerros

Por Jacinto Montes

Preparación de los puerros

Limpiar los puerros y dejar solamente la parte blanca. El resto, lo verde, puede ser utilizado para hacer una sopa o fumet de pescado con la cabeza y restos del San Pedro.

Cocerlo con un punto de sal durante 20 minutos a fuego fuerte. Sacar los puerros del agua hirviendo e introducirlos durante diez minutos en un recipiente con agua muy fría.

Preparación de la salsa

Quitar las hojas de la mejorana u orégano, la albahaca, la hierba buena. Mezclar todo con dos cl de aceite de oliva virgen y el vinagre de Módena. Salar y pimientar. Pasar por el chino. Reservar.

Cocción de los filetes de San Pedro

Salar y pimientar (a ser posible pimienta blanca). Calentar a fuego muy fuerte 2 dl de aceite de oliva virgen. Dorar los filetes durante 4 minutos, en una sartén antiadherente, por cada lado, dependiendo del grosor. Reservar.

Acabado de los puerros

Pasados algunos minutos los troncos de los puerros se doran en la sartén donde se han frito los filetes de San Pedro.

Presentación

Sazonar la mezcla con la vinagreta con aceite de oliva. Añadir tomates confitados y disponer en el centro del plato esta mezcla. Colocar unas lonchas de pan frito y decorar con tomillo y romero.

Astucias del Gourmet

Procura tratar los troncos de los puerros con delicadeza para que queden enteros.

Vino para este plato

Un albariño Martín Codax puede ser una buena compañía para este plato de pescado. Usted lo puede encontrar en Alcalá Distribuciones, Parque Empresarial Mediterráneo, 23, junto al mercadillo del Real.

Preparación:	Ingredientes	4 personas
15'	4 filetes de St Pedro de 200 gramos. Dos ramas de menta fresca 1 rama de albahaca Una cucharita sopera de orégano o mejorana 1 kilo de puerros	
Cocción:	Sal y pimienta Flor de sal 1 dl de vinagre de Módena 1 limón	
15'		

Próximo Capítulo

Callos a la melillense
y trucos con el pescado

Si deseas comentar mis recetas:

jamonbar@gmail.com



Rincón del sibarita

Las especias: azafrán, el oro rojo

Es una especie muy valiosa y su alto precio está justificado. Para producir 100 gramos de hebras secas se necesitan unos 100 kilos de estigmas de flores de una variedad especial de croco originaria de Asia menor.

Además de sabor inimitable, el azafrán tiene la virtud de colorear con un hermoso amarillo dorado el guiso culinario al que se añade.

Entre las recetas más famosas que exigen este producto están: la paella, la sopa de pescado y los estofados de carne y verduras especiadas que en Marruecos, gran productor de esta especie, se cuecen en los tajines.

Su origen

Se puede considerar como un pigmento aromático y una especie para colorear, por la que es conocida desde hace mucho tiempo. Es conocida y cultivada desde la antigüedad, Es originaria de Nepal pero su presencia en el Mediterráneo es conocida gracias a los botanistas que acompañaron a Alejandro el Magno en su conquista de Asia. Era un producto corriente en Nepal, Persia, Cachemira y en Macedonia.

Sus propiedades fueron estudiadas por médicos reputados como Razi y Ibn Sina. En el siglo IX llega al Magreb. Los árabes introducen esta preciada especie en España. Se cultiva en el Levante, en Valencia y Alicante.

Los cambios comerciales la llevaron a Europa. En Francia se plantan en una región como la Ciénaga y en Inglaterra da su nombre a la villa de Saffron Wladen.

Entre la leyenda y la realidad

La leyenda cuenta que el joven dios romano Hermes fue herido mortalmente por su amigo Crocos en un descuido. Su sangre fluía, se extendió por el suelo y lo fecundó surgiendo unas pequeñas flores brillantes y de aromas pronunciados. La ninfa Smilax, enamorada de Crocos, se transformó en flor de azafrán y le dio a esta planta una virtud afrodisíaca en la imaginación popular. Fue considerada durante mucho tiempo como una especie mística. Sus virtudes eran conocidas desde la Antigüedad. Aparece en las recetas medicinales desde el siglo XV antes de Jesucristo, en el papiro Ebers, datado de 1550

y descubierto en Egipto en 1872.

El azafrán, llamado "sangre de águila" poseía ya un jeroglífico particular y entraba en la composición de una centena de preparaciones conocidas por las castas sacerdotales en Egipto. Se cuenta incluso que la bella Cleopatra la utilizaba para conservar la belleza de su piel. Los romanos teñían las togas sacerdotales con el azafrán, usada siempre hasta nuestros días en Asia por los bonzos, monjes budistas. Perfumaban sus banquetes con esta especie llena de espiritualidad, de riqueza y de prodigalidad. El célebre Apicio, gastrónomo reputado y fitoterapeuta, curador de enfermedades con las plantas, decía del azafrán "que es bueno para la digestión para hacer de vientre, que impide todas las enfermedades, la peste y todas las resfriados".

Se consideraba al azafrán como una panacea que podía curar todos los males. La flor inspira desde Irán hasta el Magreb, pasando por el Levante español, a poetas y artistas que comparan a veces sus tres estigmas con "brinzas de azufre perfumado" o como "vírgenes asustadas".

LIDESUR

LÍNEA DE DESARROLLO URBANO, S.L.U.

GESTIONA Y VENDE "SAIDIA MEDITERRANEA"

Conjunto Residencial Privado:

Pisos de 2, 3 dormitorios y dúplex, con piscinas, zonas deportivas, parque infantil, zonas comerciales, centro médico y zonas ajardinadas

Infórmese en Avda. Juan Carlos I, Rey, nº.6 - 2ª Izq.
Telf.: 952690200
www.lidesur.com