



LOMOS DE BONITO CON SALSA DE TOMATE Y PIPERRADA

abaroa



www.abaroa.net

Ingredientes

Bonito del norte	Zanahoria
Harina	Pimiento verde
Aceite de oliva virgen	Pimiento piquillo
Tomate entero en conserva	Perejil picado
Cebolla blanca	Sal

Elaboración

Ponemos en una cazuela cuatro cucharadas de aceite de oliva virgen, cebolla, zanahoria y un poco de pimiento verde cortado, todo ello, *grosso modo*; sazonomos ligeramente y cocinamos a fuego bajo hasta que esté todo el conjunto muy, muy pochado y haya cogido color dorado. Añadimos, entonces, el tomate entero en conserva, cocinamos durante 30 minutos a fuego lento y trituramos con la túrmix de forma que obtenemos la salsa de tomate. De esta forma obtenemos el mejor resultado en cuanto a salsa de tomate, pero este proceso se puede facilitar utilizando salsa de tomate en conserva que, hoy en día, el mercado nos ofrece de buena calidad, y también el resultado puede ser adecuado. Aparte, ponemos a pochar cebolla cortada en juliana fina con tres cucharadas de aceite de oliva virgen; cuando se haya ablandado añadimos el pimiento verde y el pimiento piquillo, ambos cortados, también, en juliana fina. Dejamos que se cocine a fuego lento hasta que la verdura quede blanda y melosa. Reservamos. A continuación, sazonomos, pasamos por harina y freímos a fuego medio los medallones de bonito, dejándolos con un punto menos hecho en su interior para que no queden secos; los sacamos a una bandeja con papel secante y reservamos. Ponemos en una sartén la salsa de tomate junto con una buena cucharada de la piperrada, mezclamos bien, incorporamos los medallones de bonito, le damos un hervor bueno a todo el conjunto y servimos. Decoramos con perejil picado.

Próxima receta:

CARACOLES A LA VIZCAÍNA, el puchero de nuestros baserris

Al borde de la mesa

«El mar. La mar.
El mar. ¡Sólo la mar!
...»

Rafael Alberti, *Marinero en tierra* (1924)

De la mar el bonito, rey de la temporada... dicen los pescadores. Que como mi «aitita» Pepetxin, (famosísimo pescador algorteoño) hablaba siempre de la mar, en femenino. Con el amor y el miedo que se sienten hacia las verdaderas pasiones, esas que habitan toda una vida. Junto a las palabras ambiguas (azúcar, tilde, sartén, calor), están las de género común, que pueden representar femenino o masculino, ya que la palabra no cambia en su terminación: el/la pianista, el/la electricista, el/la presidente, el/la dentista...

Otra cosa es que el mundo esté lleno de bobos, que casi siempre nos gobiernan. Y confunden churras con merinas. Ministras aparte, para mí siempre será la mar.

Como escribió el gran Jaime Gil de Biedma:

«Para saber de amor, para aprenderle, haber estado solo es necesario...»

El mar es lo que tiene.

La palabra de Pantagruel

Mar

La palabra **mar** proviene del latín *mare* (masa de agua). La palabra **mar** es de género ambiguo, indistintamente masculino o femenino. El mar, la mar. Los poetas y las gentes de la mar se inclinan por el femenino. El resto de los mortales, más vulgares... se decantan por el masculino. De ahí derivan:

Inmersión: *Introducirse. -in- dentro de una masa de agua.*

Marina: *Relativo al mar.*

Marea: *Movimiento de las olas del mar.*

Marisco: *Perteneciente al mar.*

Marejada: *Muchas olas.*

Marear: *Sentir malestares causados por el movimiento.*

ABAROA MUSEO

Plaza del Museo, 3
Bilbao
T. 94 424 91 07

ABAROA VOLANTÍN

Campo Volantín, 13
Bilbao
T. 94 413 20 51

ABAROA EUSKAL SENA

Ctra. Enekuri-Artxanda, 59
Artxanda - Sondika
T. 94 446 21 11

ABAROA LAS ARENAS

Areetako Etorbidea, 2
Las Arenas
T. 94 480 45 27

ABAROA CASTRO

Cayetano Tueros, 12
Castro Urdiales
T. 942 86 97 37