CARPACCIO DE PESCADO AZUL

Plato: Primero / Segundo
Servir: Frío
Proteína: Mixto
6 raciones
Tiempo de preparación: 30’

INGREDIENTES

300g. de papaya en láminas de 3mm. de grosor
300g. de aguacate en láminas de 3mm. de grosor
720g. de pescado azul en láminas de 3mm. de grosor
Sal gris, pimienta negra molida, Tabasco
Hojas de cilantro fresco
Ralladura y zumo de lima
Aceite de oliva virgen extra
Manojitos de brócoli hervidos a la inglesa
Sésamo negro tostado

PREPARACIÓN

Estirar una capa de papaya y aguacate en una fuente de servicio, a modo de "trencadis". Sazonar. Cubrir con las láminas de pescado, superpuestas. Sazonar.

Estirar el resto de papaya y aguacate sobre el pescado. Sazonar.

Servir con los manojitos de brócoli y el sésamo.

BENEFICIOS

La papaya y el aguacate son el contrapunto ying del yang del pescado azul: cada alimento, a parte de sus calorías y nutrientes, tiene una carga de identidad energética que varía de un extremo (ying) a otro (yang). El estado de salud requiere a cada instante, en cada manifestación vital, en todas las materias, un equilibrio perfecto del ying y del yang. Para comprender y asimilar mejor estas nociones, el libro de George Ohsawa LA MACROBIÓTICA ZEN puede ayudar sustancialmente. Es importante.

Para conseguir láminas finas de pescado, se pueden cortar rebanadas más gruesas - es más fácil - y aplanarlas entre dos capas de papel sulfurizado o de film alimentario con la base de una cacerola.

Es un preparado refrescante (ying), equilibrado y seductor, sobre todo en verano cuando el calor (yang) aprieta. Puede ser un primero o segundo plato, dependiendo del contexto.

Los pescados azules tienden a acumular más metales pesados por su tenor en grasas.

Por tanto, es conveniente seleccionar pescados pequeños, con menos estancia en el agua del mar. Destacar su lado saludable por contener ácidos grasos esenciales (los omega), sobre todo entre mayo y octubre cuando su nivel de grasa, sabor y melosidad es mayor. Los principales pescados azules que encontramos en las pescaderías de España, son: la sardina, el boquerón, la caballa, el jurel, el bonito y el atún. Nuestra preferencia: la caballa.

La cocción a la inglesa consiste en hervir una gran cantidad de agua sobre salada, echar las verduras verdes, cocinarlas al dente (4' para la parte superior del brócoli), escurrir y pasar en seguida en agua con cubitos de hielo. La gran cantidad de agua se justifica por la necesidad de cerrar poros de superficie de los alimentos de manera a conservar todas sus propiedades y no entregarlas al agua que termina en la pica; la fuerte cantidad de sal ayuda a tapar poros y fija la clorofila de los alimentos verdes. Durante el enfriamiento, el exceso de sal se queda en el agua fría, dejándole a la verdura su punto exacto.

El enfriamiento brusco fija también la clorofila, para la cocción y elimina el exceso de sal. Tiene que ser lo más corto posible; de no ser así, el agua fría se quedaría parte del sabor y de los nutrientes de la verdura.

Receta creada por

BERNARD BENBASSAT

Cocinero, profesor y asesor culinario