



## Tataky de bonito, kimchi de lombarda y guacamole

Receta de Jorge Márquez, Chef y socio fundador de la Asociación gastronómica “La casica de la Arboleja”.

### Ingredientes (para 4 personas):

- 500 gr. de bonito.
- 300 gr. sal gorda.
- 100 gr. de salsa de kimchi.
- 1 pieza col lombarda.
- 500 gr. de agua mineral.
- 3 cucharadas de sal.
- 1 cucharada de harina de arroz glutinoso.
- 2 cucharadas de azúcar.
- 3 cebolletas (la parte verde).
- 3 dientes de ajo picado.
- 1 zanahoria rallada.
- 1/2 cucharadita de jengibre fresco picado.
- Pimentón picante al gusto.
- 20 gr. de aceite de sésamo.
- 10 gr. de sésamo negro.
- 1 aguacate maduro.



# Pescados con arte II

Pesca responsable en tu cocina



- 1 cebolla tierna.
- 15 gr. de cilantro.
- Zumo de 1 limón.
- 1 naranja.
- c/s sal y pimienta.
- c/s aceite de oliva virgen extra.

## Elaboración:

### Para el tataki de bonito

- Limpiar bien el lomo de bonito de espinas y quitar la piel.
- Cubrir con la sal gorda y dejar en nevera durante 30 min.
- Quitar bien la sal debajo del grifo y secar los lomos.
- Macerar en salsa de kimchi durante 30 min.
- Planchar los lomos en sartén, con el aove, a fuego fuerte brevemente, solo para dorarlo exteriormente.
- Reservar.

### Para el kimchi de lombarda

- Disolvemos la sal en el agua mineral, lavaremos la col y la cortaremos en cuartos para posteriormente introducirla en el agua con sal. Dejaremos la col en el agua durante 12 horas hasta que se ablande.
- Para elaborar la salsa mezclaremos la harina de arroz glutinoso con una taza de agua en un cazo y lo calentaremos a fuego medio durante 5 minutos hasta que aumente su volumen y espese, retiramos del fuego.
- A esta mezcla anterior le añadiremos el pimentón picante y el azúcar, mezclaremos bien y dejaremos enfriar un poco. Añadimos el jengibre, el ajo, la cebolleta y la zanahoria picados.

# Pescados con arte II

Pesca responsable en tu cocina



Mezclamos bien.

- Pasadas las 12 horas, enjuagaremos la col (con agua mineral a ser posible) para eliminar el exceso de sal y la escurriremos muy bien para eliminar el exceso de agua.
- Una vez enjuagada le añadiremos la salsa y la mezclaremos masajeandola para que se impregne bien de la mezcla de kimchi.
- Ya solo queda meterla en un tarro de cristal y dejar que fermente durante 24 horas a temperatura ambiente y posteriormente en el frigorífico e ira soltando todo su jugo.

## Para la crema de guacamole

- Pelar el aguacate y triturar con túrmix.
- Picar la cebolla tierna y el cilantro y exprimir el zumo de un limón.
- Mezclar todo y sazonar.

## Emplatado y presentación

- Pintar el plato con la crema de guacamole.
- Cortar en tataki los lomos de bonito marcados y colocar sobre el guacamole.
- Cortar en juliana el kimchi de lombarda y mezclar en un bol con el aceite de sésamo y el sésamo negro. Colocar sobre el tataki de bonito.
- Limpiar la naranja para sacar los gajos y colocar junto al tataki.
- Saborear la receta acompañada de un buen vino blanco refrigerado.

*Desde la Asociación Columbares y La Casica de la Arboleja os agradecemos vuestra asistencia y esperamos que la disfrutéis.*

