

# Los » Brunch» de Paco Principal.



Hace unos días se celebró en mi pueblo la festividad de la Virgen del Carmen.

Decenas de embarcaciones pesqueras se echaron a la mar para honrar a su patrona y » Reina de los Mares» paseándola por nuestro litoral entre vítores, cánticos y voces de !Guapa!,! Guapa! y ! Guapa!, bajo la custodia del patrón designado por riguroso turno y que, orgulloso, engalanó la cubierta de su nave para tan divina ocasión.

Motril es una pequeña ciudad de la costa andaluza, la puerta al mar de la provincia de Granada, con amplia tradición marinera, bañada por un fresco Mediterraneo a cuyo puerto arriban cada día numerosos barcos llenos de alhajas gastronómicas que hacen las delicias de los paladares más exigentes.

El mercado Municipal de abastos ofrece de Martes a Sábado una gran oferta de espectaculares pescados y mariscos con los que preparar succulentas recetas.

Hoy quiero hacer un pequeño homenaje a la gente del mar, en especial a Paco Principal, amigo de mi familia desde siempre y que fue durante largos años patrón de barco pesquero. Un lobo de mar que, al volver a casa los fines de semana, se dedicaba en cuerpo y alma a su familia.

Aún recuerdo los largos desayunos que nos preparaba los domingos, a los que acudíamos casi siempre en pijama, y que eran tan completos que hoy, por aquello de la modernidad los llamaríamos «Brunch» ( fusión entre el desayuno y almuerzo muy extendido en Norteamérica) unos «Brunch» de lo más castizo en los que no

faltaban ni la carne con salchichas, los huevos fritos con ajos, el vino de la tierra, ni el mejor pulpo con patatas del mundo acompañado de un maravilloso y auténtico ali-oli hecho con las pacientes manos de un sabio. Todo ello aderezado con la eterna sonrisa de Carmela, su Carmela.

Hoy, ya retirado, sigue haciendo de anfitrión y cocinando para sus hijos y nietos.

Este menú será un guiño a aquellos años, a la motrileña » Playa de Poniente» y a la familia «Principal-Peña», aunque resulte misión imposible reproducir esos sabores de mi infancia, guardados como un tesoro, en el disco duro de mi memoria.

Respiro hondo, me dejo llevar por los recuerdos y acompañada por Bach me pongo manos a la obra.

Comenzaremos con unos aperitivos de » Pulpo con Patatas y Ali-Oli», seguiremos con unas «Sardinas Marinadas sobre Tartar de Aguacate y Tomate rociadas de Aceite Aromatizado con Cítricos y Canela» y terminaremos con unos » Lingotes de Atún del Mediterraneo con Pimiento Escalibado».

No es comparable pero espero que os guste.

Besos.

» Pulpo con Patatas y Ali-Oli»

Ingredientes ( para 10 cucharillas)

- 1 Pata grande de Pulpo semi- seco.
- 2 Patatas pequeñas.
- 1 diente de Ajo.
- Perejil fresco.
- Pimienta blanca Molida.
- Sal y Aceite de Oliva Virgen.

Ponemos a cocer las patatas lavadas y sin pelar en agua con sal. Cuando empiecen a hervir añadimos el pulpo que sacaremos 5 minutos después y reservaremos mientras las patatas se terminan de cocer. Cortamos la pata del pulpo una vez frío en trocitos muy pequeños pero reservando 20 rodajas muy finas.



Preparamos el ali-oli. He comenzado el proceso de manera tradicional con el mortero, poniendo el diente de ajo pelado sin el germen y un poco de sal . Se maja muy bien y y se comienza a verter un hilo de aceite sin dejar de remover en el mismo sentido siempre hasta que emulsione. Añadiremos esta mezcla a un poco de leche y aceite de girasol ( mitad de leche que de aceite) y prepararemos el ali-oli con la batidora para que nos quede más fino.



Mezclaremos la patata cocida y pelada con el pulpo picado y un poco del ali-oli, sal y pimienta y formamos bolitas del tamaño de una pelota de ping-pong.



Servimos en cucharillas individuales poniendo en cada una: un poco de ali-oli en la base, dos rodajitas de pulpo y una bolita de la mezcla del pulpo con las patatas. Añadiremos un poco más de la salsa ali-oli y remataremos con una hojita de perejil.



» Sardinias Marinadas sobre Tartar de Aguacate y Tomate rociadas de Aceite Aromatizado con Cítricos y Canela».

Ingredientes ( para 4 personas).

Para la Marinada:

- 20 Sardinias grandes.
- Zumo de 2 Limas.
- Zumo de 1 Limón.
- 2 Cucharadas de Azúcar moreno.
- 8 Cucharadas de Vinagre de Manzana.
- Sal Negra.



Es importante comprar las sardinias un par de días antes, limpiarlas y congelarlas para evitar infecciones por Anisakis. Descongelar el día que las vamos a preparar, harán falta al menos 4 horas.





Una vez descongeladas las ponemos a macerar con la mezcla de cítricos, el vinagre y el azúcar al menos tres horas.

Para el Tartar:

- 1 Aguacate grande.
- 3 Tomates.
- 3 Cucharadas de Aceite de oliva.
- 1/4 de Cebolleta.
- 1 Cucharada de salsa de soja .
- 1 Cucharada de zumo de limón.
- 1 Guisante de pasta wasabi.
- Sal y Pimienta blanca molida.



Trocear el aguacate, los tomates y la cebolleta en trozos muy pequeños y mezclar con el resto de los ingredientes. Deja el hueso del aguacate dentro del tartar hasta emplatar, ayudará a que no se oxide el aguacate.

Para el Aceite aromatizado:

- 1/2 Vaso grande de Aceite de Oliva.
- Piel de Naranja.
- Piel de Lima.
- 1 Rama de Canela.

En un tarro de cristal, poner a macerar el aceite junto con la canela y las pieles de los cítricos, dejándolo cerca de una fuente de calor para acelerar el proceso de aromatizado.



Para emplatar colocar una base rectangular del tartar de aguacate y tomate, colocar encima unas sardinas con la piel hacia arriba, habiéndolas secado bien con papel de cocina. Rociar con el aceite aromatizado. Se puede acabar añadiendo un poco de sal negra que le da un toque fantástico.



» Lingotes de Atún del Mediterraneo con Pimiento Escalibado.»

Ingredientes (para 4 personas)

- 4 Cucharadas de salsa de Soja.
- 4 Cucharadas de Aceite de Girasol.
- 1 kilo de Atún ( si estáis cerca os recomiendo [www.quisquillademotril.es](http://www.quisquillademotril.es) ).
- Aceite de Oliva.

Para servir:

- Semillas de Amapola.
- Sésamo tostado.
- Sal en escamas ( tipo Maldon ).



Cortamos el atún en rectángulos de unos 4 cm. y marinamos unos minutos con la salsa de soja, y los aceites de sésamo y girasol.



Poner a macerar el atún cortado en lingotes rectangulares con los aceites y la

soja al menos una hora antes de cocinarlo.

Para la guarnición de Pimientos:

- 2 Pimientos asados cortados en tiras.
- Sal, Aceite, Pimienta molida, unas gotas de vinagre de Módena y un poco del propio jugo de los pimientos para aliñarlos.



Con la mezcla del jugo de los pimientos asados, sal, pimienta molida y unas gotas de vinagre de módena, maceramos las tiras de pimiento que escurriremos a la hora de emplatar.

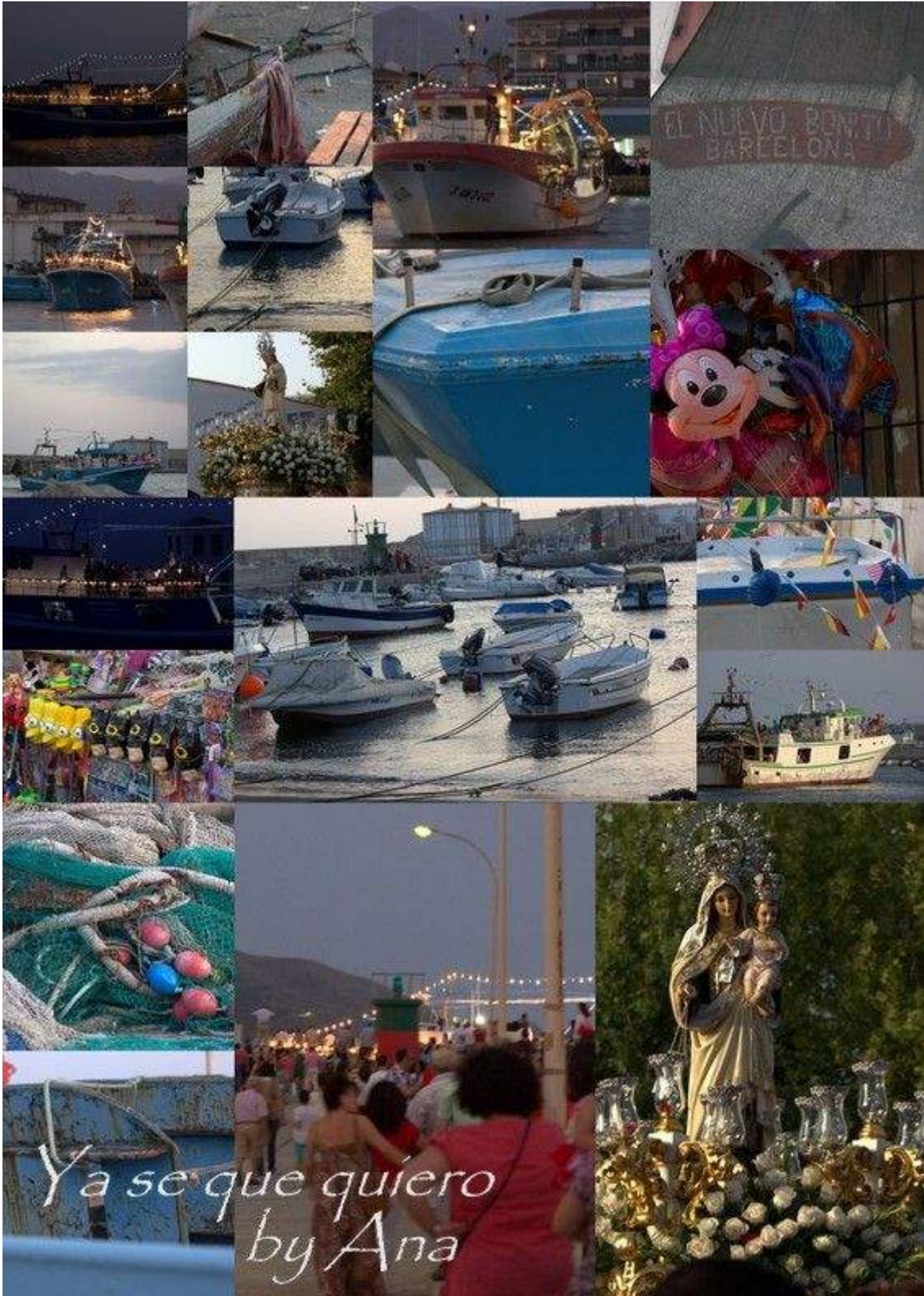
Cocinaremos el aún a la plancha a fuego fuerte 2 minutos por las caras más gruesas y 1 minuto por las más estrechas. Serviremos sobre los pimientos escurridos y añadiremos un poco de sal Maldon, semillitas de amapola y un poco

de sésamo tostado.



El menú ha resultado delicioso, espero que os animéis a prepararlo.

Aquí os dejo unas fotos que hizo Ana el día de la virgen del Carmen a modo de resumen de la celebración.



Con mucho cariño para Paco, Yoli, M<sup>a</sup> José, Paquito y Miguel Ángel.