

Bonito sobre Crema de Aguacate «Rafael».



Bonito sobre Crema de Aguacate «Rafael».

Bonitos de Pescados Terrón



[En el mercado de abastos de motril «Pescados Terrón»](#)

Ingredientes (para 4 personas):

Para el Aceite de Gamba

- Medio vasito de Aceite.
- Las Cabezas y Cáscaras de las Gambitas.
- Una pizca de Sal del Himalaya.
- Pimienta y Chile seco molidos.

Para el Calabacín Asado

- 1 Calabacín.
- Una pizca de Sal del Himalaya.
- Una pizca de Pimienta.

Para la Crema de Aguacate «Rafael»

- 1 Aguacate Maduro.
- 3 Cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra.
- Medio Limón.
- 2 Hojas de Albahaca Fresca.
- Una Pizca de Sal del Himalaya y Pimienta Blanca Molida.
- 1 Cucharadita de Salsa Tamari.

Para el Bonito

- Los Lomos limpios de un Bonito.
- Sal del Himalaya y Pimienta Blanca Molida.

Empezamos por preparar el aceite de gamba salteando en una sartén, en el medio vasito de aceite bien caliente y a fuego vivo, las cabezas y cáscaras de las gambitas con la sal y espolvoreadas de un poco de pimienta y chile. Cuando estén tostaditas las retiramos del fuego e inclinamos la sartén para que escurran el aceite que recogeremos en un vaso y reservaremos hasta el momento de emplatar.



Lavamos el calabacín y cortamos 8 lonchas muy finas (yo he usado un cortaquesos pero se puede hacer a cuchillo aunque lo ideal es una mandolina). Colocamos las lonchas en una bandeja de horno sobre papel de hornear, las salpimentamos y las horneamos a 150 °C hasta que empiecen a dorarse. Retiramos del horno y reservamos hasta emplatar.



Ahora preparamos la crema de aguacate «Rafael», pelamos y cortamos el aguacate en trozos grandes, los ponemos en el vaso de la batidora y añadimos el zumo del medio limón, la sal , la pimienta , las hojas de albahaca lavadas, la salsa tamari y el aceite. Trituramos durante un par de minutos hasta tener una crema fina que pondremos en una manga pastelera y reservaremos también.



Para terminar, en una sartén antiadherente muy caliente y con media cucharada de aceite, asamos los lomos de bonito salpimentados sellando primero el pescado, a temperatura alta, por todos lados y cocinándolo después un par de minutos más por cada lado a fuego medio. Colocamos sobre cada plato un par de lonchas de calabacín asado que pintaremos con el aceite de gambitas. Cubrimos el calabacín con la crema de aguacate y colocamos encima el bonito asado regándolo con una cucharada del aceite de gambitas. Ya tenemos el plato listo para servir.





x



Bonito sobre Crema de Aguacate "Rafael"



Ya se lo que quiero