

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.







Bonito sobre Crema de Aguacate "Rafael"



Ya se lo que quiero