Jurelitos «Costa Tropical». La Esencia de Motril.

Receta galardonada con el 1º Premio Otorgado por el Ayuntamiento de Motril

Hace unas semanas, el Ayuntamiento de Motril desde la Concejalía de Cooperación y Relaciones con los Ciudadanos, nos emplazaba a mayores, jóvenes y niños a participar en el primer certamen de recetas de cocina de Jurel y Caballa, con el fin de promover el consumo sostenible de los productos pesqueros de nuestro litoral. Un singular concurso culinario, que forma parte de la campaña «Pescado Fresco de Aguas Limpias» y que pretende concienciar de la

extraordinaria labor de los pescadores motrileños, tanto de conservación de nuestras aguas como de su cooperación constante mediante donaciones a los bancos de alimentos.
Como ingredientes principales, los ya mencionados Jurel o Caballa, dos pescados azules habituales de nuestro Mercado Municipal de Abastos que, además de ser bastante asequibles, son fuente de salud.
Muy contenta por ver que mi ciudad empieza a exhibir, a propios y extraños, la riqueza de su gastronomía local, me he decidido a participar con esta elaboración realizada a base de productos fundamentalmente motrileños.
Un delicioso entrante hecho con jureles pequeños marinados en sal, sobre mango, pistachos y miel de caña, que esconden además un poco de azúcar moreno de la última Zafra; un valioso regalo de mi amigo Javier, que guardo como oro en paño para usar en platos tan especiales como este.
Lo he bautizado con el nombre de «Jurelitos Costa Tropical», porque son la esencia misma de los sabores de mi muy Noble y Leal Ciudad de Motril.
Por si os animáis a prepararlos, aquí os dejo la receta.
Espero que os guste. Besos.

«Jurelitos Costa Tropical».

Ingredientes (para 4 Personas).

Para los Jureles marinados

- 8 Jureles pequeños o Chicharritos.
- 200 gr. de Sal Marina Gruesa.
- 100 gr. de Azúcar.
- 1/2 Litro de Agua Mineral Fría.

Material Extra:

- Fuente de Cristal.
- Papel de Cocina.
- Papel de Film.

Paso a Paso

Lo primero que debes saber es que tienes de congelar los jureles al menos un par de días antes de consumirlos para evitar al temido anisakis.

Una vez descongelados, pasamos a limpiarlos.

Primero cortamos con unas tijeras esa pequeña cresta que formas las escamas en los jureles, Continuamos cortando la cabeza, abriendo y limpiando el buche y sacando los lomos con un cuchillo bien afilado que pasaremos bien pegado a la espina; primero de un lado y luego del otro para conseguir así dos filetes de cada jurelito. Repasamos los bordes con el cuchillo y limpiamos de espinas con los dedos o unas pinzas. Una vez limpios, los sumergimos en agua fría para eliminar cualquier resto de sangre.

Cuando tengamos todos los jureles limpios, los escurrimos y los secamos bien. Mezclamos la sal con el azúcar y en la fuente de cristal ponemos una base con la mitad de la mezcla de la sal y el azúcar; colocamos encima los filetes de jurel y los

cubrimos con el resto de la mezcla. Los tapamos con papel de film y los metemos en la nevera unas 6 horas (si los quieres menos curados, con dos horas sería suficiente).

Para conservarlos

– Un Vaso de Aceite de Girasol.
– Una bandejita con fondo.
– Papel de cocina Absorbente.

Transcurrido ese tiempo, los sacamos de la nevera. Echamos el aceite de girasol en la bandejita prevista y después de lavar y secar bien los filetes de jurel marinados, los introducimos en el aceite mientras continuamos con nuestra receta.

Sacamos los filetes del aceite de girasol y les retiramos el exceso de aceite. Les cortamos los extremos usando sólo los centros de los filetes para colocar a la vista cuando montemos el plato y el resto de los trozos menos vistosos, los troceamos muy pequeñitos (retirando la piel) y lo reservamos para mezclarlos más tarde con el mango.

Para los Rulos de Pasta Quebrada

– 1 rollo de Pasta Brisa refrigerado.
– 4 Cucharadas de aceite de Oliva Virgen extra.
– Perejil Deshidratado Picado.

Material Extra:

– Papel de Hornear.
– 4 Rodillos de Madera Pequeños.
– Una Brochita.

Paso a Paso

Precalentamos el horno durante 15 minutos a 180ºC.
Mientras, desenrollamos la masa brisa refrigerada (he usado de la marca La Cocinera) y la cubrimos con un papel de hornear; le pasamos el rodillo para dejarla lo más fina posible y sacamos de ella cuatro rectángulos de un tamaño que nos cubra los rodillos por la mitad, para formar así un semi-cilindro. Pinchamos la masa con un tenedorcito, para que no suba, y vamos preparando los rodillos.
Como son de madera, los vamos a humedecer para que no se nos quemen en el horno. Los cubrimos con papel de hornear que pintaremos con el aceite de oliva y espolvoreamos con el perejil deshidratado. Así evitaremos que la masa se pegue al rodillo. Colocamos la masa sobre los rodillos forrados con el papel como muestra la foto, la pintamos también con el aceite y espolvoreamos con el perejil.
Metemos los cuatro rodillos al horno y cocinamos hasta que estén bien doraditos (más o menos 25 minutos. Depende siempre del horno).

Una vez dorados los retiramos del horno y los dejamos enfriar antes de sacarles los rodillos con cuidado para no romperlos (como están sobre papel, basta con deslizar el rodillo y ya están fuera).
Les quitamos los papelitos y reservamos.

Para la Vinagreta de Azúcar Moreno
– 6 Cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra (he usado de la variedad Arbequina que va de maravilla con el pescado).

– 1 Cucharada de Vinagre de Vino Moscatel (si no encuentras puedes usar de Jerez).
– 1 Cucharada de Azúcar de Caña (este es de la última Zafra motrileña. Un lujo).

Paso a Paso

Templar el aceite en el microondas durante 30 segundos. Hacer lo mismo con el vinagre durante 15 segundos. Mezclar el aceite con el vinagre, añadir el azúcar de caña y remover. Poner la mezcla en un biberón, para agitarlo bien, emulsionando así todos los ingredientes. Reservar.

Para la Salsa de Mostaza, Yogur y Miel de Caña

– Un Yogur Griego Natural (sin Azúcar).
– 1 Cucharada de Miel de Caña.
– 1 Cucharada de Mostaza de Dijon en Grano.

Paso a Paso

Mezclamos el yogur con la mostaza y la miel y batimos hasta emulsionar para que nos quede una salsa ligera. Reservar.

Para el Relleno de los Semi-cilindros

– Un Mango de Motril Pequeño.
– 25 gr. De Pistacho picados.
– Los Jureles Marinados picaditos reservados.

Paso a Paso

Pelamos y troceamos el mango en dados muy pequeñitos. Lo ponemos en un bol, le añadimos el jurel picado y los pistachos y mezclamos bien. Reservamos hasta emplatar.

Montaje del Plato

– Sumamos a los ingredientes reservados (los Semi-Cilindros, Los lomos de Jurelitos Marinados, el Mango, la Salsa de Yogur y la Vinagreta con azúcar de Caña.), unas florecillas para decorar. He usado florecitas de Romero y Alissum Moradas.

Paso a Paso

Rellenamos los semi-cilindros, ya fríos, hasta arriba con la mezcla de mango. Colocamos encima tres trozos de Jurel y regamos con la emulsión de aceite, vinagre y azúcar de caña. Sobre un plato rectangular extendemos una cucharada grande de la salsa de yogur, como se muestra en la foto, y sobre ella colocamos el semi-cilindro relleno. Espolvoreamos con una cucharadita de pistachos y decoramos con unas florecitas comestibles.
Y ya tenemos nuestro delicioso plato de jurelitos listo para comer.

Jurelitos «Costa Tropical».

Ya se lo que Quiero

JURELITOS "COSTA TROPICAL"

con Mango, Pistachos y Miel de Caña.