

# **Salmonetes sobre Arroz Negro con Shimeji y Gambitas**

# Salmonetes

sobre Arroz Negro con Shimeji y Gambitas



Es ya habitual abrir la bandeja del correo electrónico y encontrarse con recordatorios de la celebración del día de cualquier cosa. Una moda importada de USA, cuna de maestros en el arte de vender y consumir cosas.

Supongo que es un buen sistema para advertirnos o concienciarnos de que algunas actividades o hábitos pueden hacer que aumente nuestra salud, felicidad o calidad de vida, aunque a veces hay a quienes se le va la pinza y bajo el #Hashtag del #diadeloprimeroquesemeocorra consiguen que miles de internautas ávidos de promoción se lancen a manufacturar, tejer, cocinar, dibujar, fotografiar e incluso «selfiar» aquello que proponen.

Reconozco que en alguna ocasión me he dejado llevar pensando que así podría darle un empujoncito a la popularidad de mi blog, pero parece ser que poseo tendencias antisistema que me obligan a nadar contracorriente y si la tendencia culinaria del día propone hacer #tortilla, mi menda va y prepara #magdalenas. Muy lista yo.

No lo hago a propósito, lo prometo, simplemente no estoy pendiente de la #almohadilla del momento.

Por eso como en el fondo soy buena chica, si recibo un e-mail invitándome a apoyar una determinada campaña con la que además esté de acuerdo, lo hago con sumo agrado.

Agradezco pues al Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente que me haga partícipe de sus actividades, pues me da la oportunidad de sentir que esta humilde ventana a mi cocina puede ser de utilidad social.

Así supe que esta sería la “Semana de los Productos Pesqueros” en la que que bajo el lema «come rico, come sano, come pescado» se han llevado a cabo tareas destinadas a dar a conocer la calidad y variedad de los productos de la pesca, así como a promover su consumo en comunidades en las que no es habitual.



Y para apoyar una propuesta que no tiene porqué durar tan solo siete días, os traigo este plato elaborado con deliciosos pescaditos de nuestro Mediterráneo. Unos salmonetes sobre arroz negro que han entusiasmado a mis comensales.

Aquí os dejo la receta por si os animáis a prepararlos.

Espero que os guste.

Besos.

Lourdes



## Salmonetes

### sobre Arroz Negro con Shimeji y Gambitas

#### Ingredientes

#### Para 4 Personas

- 12 Lomos de Salmonete Medianos limpios de Escama y Espinas (6 Salmonetes).
  - Media Cucharadita Pequeña de Sal.
  - 100 gr. de Gambitas blancas (peladas y evisceradas).
- 1 Litro de Caldo de Pescado y Marisco (yo lo he preparado con las espinas de los

- salmonetes y las cabezas y cascaras de las gambitas).
- 500 gr. de Arroz Bomba (o cualquiera de grano medio).
  - 40 gr. de Aceite de Oliva Virgen Extra.
    - 1 Tomate Grande Maduro.
      - 1 Cebolleta Mediana.
  - Un Paquetito de Setas Shimeji (unos 200 gr.)
    - 1 Vasito de Vino Blanco.
  - 3 Bolsitas de Tinta de Calamar (dos cucharadas).
    - 3 Cucharadas de Salsa de Soja.
    - 2 Cucharadas de Salsa de Tomate Frito.
- Una Pizca de Shichimi Tougarashi (si no tienes lo puedes sustituir por una mezcla de cayena y jengibre en polvo y sésamo).
- Medio Vasito de Aceite de Oliva Virgen Extra (para el aceite de jengibre).
  - 1 Rodajita de Jengibre Fresco (unos 15 gr.)
  - Unas Hojas de Hierbabuena Fresca ( 6 o 7).
  - 1 Cucharada Grande de Azúcar Moreno.
- Media Cucharadita de Sal Negra (o sal en escamas si no tienes negra).

## Material

- Cazuelas Mediana y Grande.
  - Sartén Antiadherente.
  - Batidora tipo Minipimer.
    - Vaso de la Batidora.

- Biberón de Salsa.

- Aro de Emplatar.

- Florecillas comestibles para decorar (opcional).





## El Aceite de Jengibre

Para preparar el aceite que usaremos para asar los salmonetes y del que añadiremos un poco al plato antes de servir, necesitamos además del vasito de aceite (unos 100 ml.) las hojas de hierbabuena, el trocito de jengibre y el azúcar moreno, la Minipimer, su vaso y el biberón para salsa.



Ponemos el aceite en el vaso de la minipimer, añadimos las hojitas de hierbabuena, el jengibre y trituramos a máxima potencia hasta emulsionar los ingredientes. Incorporamos entonces el azúcar y batimos un poco más hasta integrar el azúcar también. Ponemos la mezcla en el biberón de salsa y reservamos.



# El Arroz Negro

Para hacer el arroz necesitaremos además de éste, las gambitas blancas, el caldo de pescado y marisco, el aceite, el tomate, la cebolleta, las setas Shimeji , el vino blanco, la tinta de Calamar, la salsa de soja, la salsa de tomate, la pizca de Shichimi y las dos cazuelas.



Comenzamos limpiando u cortando las verduras. Cortamos a las setas la base para eliminar los restos de tierra y dejarlas limpias. Cortamos la cebolleta en pequeños trocitos y lavamos, pelamos, quitamos las semillas y troceamos el tomate en dados.

Seguimos diluyendo la tinta de calamar en el vasito de vino y reservamos.



Es momento de poner el caldo a calentar en la cazuela pequeña a temperatura media.

En la cazuela grande y a fuego medio alto ( termostato 7) ponemos los 40 gr de aceite de oliva y cuando esté calentito echamos la cebolleta picada y sofreímos removiendo de vez en cuando. Cuando la cebolleta empiece a transparentar añadimos la setas y cocinamos, removiendo también, hasta que se empiecen a dorar. Es momento de añadir la salsa de soja, mezclar e incorporar el tomate cortado en dados que cocinaremos removiendo con frecuencia hasta que empiece a  
caramelizarse.









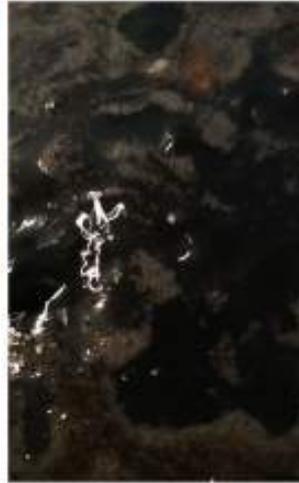
Le añadimos

la salsa de tomate, mezclamos y ya podemos incorporar el arroz que mezclaremos muy bien con el sofrito antes de echarle las especias shichimi y el vino con la tinta diluida.

Removemos bien y dejamos reducir el vino completamente.

Cuando se nos haya evaporado todo el vino incorporamos el caldo calentito, mezclamos con todos los ingredientes y cocinamos durante unos 15 minutos removiendo de vez en cuando.

Apagamos el fuego, añadimos las gambitas peladas, mezclamos con el arroz y retiramos tapándolo y reservándolo mientras preparamos los salmonetes.



# Los Salmonetes

Inmediatamente después de retirar el arroz preparamos nuestros salmonetes, para lo que necesitaremos la sartén, los lomos del pescado, la sal y el aceite de jengibre.





Salamos nuestros lomos de salmonete.



Ponemos la sartén antiadherente al fuego fuerte y echamos un poco del aceite de jengibre. Asamos nuestros lomitos primero por la cara de la piel durante minuto y medio y volteamos asando un minuto y medio más por la otra cara.

Retiramos del fuego y pasamos a emplatar.



# Montaje

Para servir nuestros salmonetes, necesitaremos además del pescado, el arroz, el aceite de jengibre, la sal negra, unas florecillas comestibles (opcional) y el aro de emplatar.



Ponemos el aro sobre el plato lo rellenos con colmo de nuestro arroz y lo presionamos un poco para compactar y que no se nos desmorone. Colocamos encima tres lomitos de salmonete asados, regamos con un poco de aceite de jengibre. espolvoreamos con un poco de sal negra (o en escamas) y rematamos con unas florecillas ( he usado alyssum y lobelias en tonos malvas).

Retiramos el aro y servimos.



Espectacular a la vista y el gusto. Un plato.



# Salmonetes

sobre Arroz Negro con Shimeji y Gambitas







*Ya sé lo que Quiero*

