

¡Qué bonito es eso de explorar las conexiones de nuestra cocina! Hoy nos vamos de viaje con los sentidos, y el destino es la mesa de una tasca canaria para disfrutar de un pescado a la portuguesa.

Un Guiso de Ida y Vuelta

Miren, este plato es la prueba más clara de que las buenas ideas no entienden de fronteras. Tiene su origen en la tradición lusa, donde el bacalao es rey, pero llegó a nuestras islas de la mano de pescadores gallegos y portugueses y lo hicimos nuestro. Ellos trajeron la técnica, pero nosotros le dimos el alma canaria, ese punto que lo hace tan especial y que ha convertido este guiso en un clásico de nuestros bares y tascas, perfecto tanto para una tapa como para un plato contundente.

Me encanta esta historia: la fusión de culturas genera valor, y en este caso, un valor delicioso. Y como buenos canarios, lo acompañamos con lo que no puede faltar: un buen gofio en la mesa, aceite de oliva y vinagre para quien quiera darle un toque extra, y un pan crujiente para mojar hasta la última gota de salsa.

La Lista de la Compra

Para esta operación de conquista culinaria, vamos a reunir los siguientes activos:

1 kg de pescado blanco firme: En Canarias se ha hecho mucho con la corvina, el mero o la merluza, pero si se animan a usar el fogonero, también conocido como sama, se llevarán una alegría, porque es muy recomendable.

Harina de trigo: La que usaremos para darle a los tacos de pescado ese toque crujiente y ayudar a que la salsa espese de manera natural.

Aceite de oliva virgen extra: Un buen chorro para el sofrito y el rehogado, porque es la base del sabor.

1 cebolla mediana: Picada en brunoise (en cuadraditos muy pequeños) para que se deshaga en la salsa.

3-4 dientes de ajo: Picados finamente, que son el alma del majado.

1 pimiento rojo pequeño: Le dará un color espectacular y un sabor ligeramente dulce.

2 tomates maduros (o 1 lata de tomate triturado): La base de nuestro sofrito.

100 g de guisantes: Aportan ese toque de color y textura que tanto nos gusta.

1 vaso de vino blanco canario: ¡Ojo! El vino tinto también se usa en otras versiones. Si es de la tierra, mejor. Y si se animan a usar el blanco, el sabor es más suave.

Hierbas aromáticas: Tomillo y laurel (1-2 hojas) para darle ese aroma a monte canario.

Sal y pimienta negra en grano o molida: Al gusto, para condimentar el pescado y el sofrito.

Opcional (pero muy nuestro): Un poco de pimentón dulce para un color más intenso y un sabor más profundo.

Manos a la Obra: Elaboración Paso a Paso (La Estrategia de Cocción)

Vamos a dividir el proceso en tres fases, como una buena clase de cocina, para que no se pierdan ni un detalle.

Fase 1: Preparar el pescado (El activo principal)

Lo primero es limpiar bien el pescado y cortarlo en tacos o trozos no muy grandes.

Los secamos con papel de cocina y los salpimentamos ligeramente.

Los pasamos por harina, sacudiendo el exceso.

Fase 2: El sofrito y la salsa (El fondo de inversión)

En una cazuela o caldero bajo y ancho, calentamos un buen chorro de aceite de oliva. Cuando esté caliente, doramos los tacos de pescado enharinados hasta que estén ligeramente dorados por fuera. Los retiramos y los reservamos.

En ese mismo aceite (aprovechamos los jugos del pescado), pochamos la cebolla y el ajo picados, añadiendo una pizca de sal.

Cuando la cebolla esté transparente, añadimos el pimiento rojo picado y seguimos pochando hasta que esté tierno.

Si usamos pimentón, es el momento de añadirlo, removiendo rápido para que no se queme y suelte todo su aroma.

Vertemos el vino, subimos el fuego y dejamos que el alcohol se evapore. Sabremos que está listo cuando el olor a vino fresco se transforme en un aroma más suave y cocinado.

Incorporamos el tomate triturado (o los tomates rallados), las hojas de laurel, el tomillo, y los guisantes. Añadimos un poco de agua (unos 200 ml) y dejamos que hierva a fuego medio durante unos 8-10 minutos, hasta que la salsa espese ligeramente.

Fase 3: La fusión final (Donde se hace la magia)

Pasado ese tiempo, incorporamos los tacos de pescado a la salsa y los mezclamos con cuidado para que no se rompan.

Dejamos cocinar todo junto a fuego lento durante unos 5-10 minutos más, moviendo la cazuela de vez en cuando para que no se pegue.

El Emplatado (La Puesta en Valor)

Se sirve caliente, y como buenos canarios, lo acompañamos con lo que no puede faltar:

Unas papas sancochadas (papas arrugadas) o, si se prefiere, una guarnición de papas fritas o arroz blanco.

En la mesa, no puede faltar el pan para mojar en esa salsa, y por supuesto, el gofio para quien quiera darle un toque todavía más isleño.

El pescado queda jugoso, la salsa tiene un color espectacular con los guisantes y el pimiento, y el sabor... ¡es una auténtica delicia!

