

ROBALO A LA SAL

Para la cocción del pescado, es imprescindible mantener una temperatura inferior que la utilizada para la carne de res y de pollo. Esto es necesario ya que al contener poco tejido conectivo se vuelve más delicado, en el sentido de que se desmenuza o se rompe.

Si sometemos la carne del pescado demasiado tiempo de cocción, producimos una desnaturalización de las proteínas, con lo que produce que sea más indigesto.

El pescado a veces acostumbramos a comerlo crudo, en ceviches por ejemplo, sin embargo mucha gente confunde el método de preparación de un ceviche con un método de cocción, pero es importante saber que cuando preparamos un ceviche y a la proteína cruda le agregamos un ácido, no se lleva a cabo ningún método de cocción y por más limón que le pongamos los microorganismos seguirán ahí, lo único que hacemos es desnaturalizar la proteína, es por eso que cambia de color.

El consumo de pescado es muy recomendable debido a su gran contenido de ácidos grasos insaturados, omega 3 y minerales como el yodo, el fósforo y el cinc.

Dentro de las variedades de pescado blanco que existen se encuentra el robalo o también llamado lubina, el cual se prepara de diferentes maneras, a la plancha, relleno, empanizado, etc.

Dentro de Restaurantes Allegue ofrecemos el robalo en diferentes preparaciones como: en salsa verde, en salsa de pimientos, al estilo Santiago por mencionar algunos.

En esta ocasión prepararemos el pescado a la sal, un platillo muy sencillo de preparar, nutritivo y ligero. Esta técnica es antiquísima, de origen mediterráneo y permite que los alimentos se cuezan en su propio jugo sin la necesidad de agregar aceite.

Ingredientes

1 pza de Robalo
3 kg de sal gruesa
Vino blanco al gusto
Hierbas de olor al gusto
2 claras de huevo

Hay que limpiar perfectamente el pescado. Mezclar la sal con las claras de huevo, el vino blanco y las hierbas de olor. Formar una cama con la mitad de la sal preparada sobre una charola, colocar el pescado y cubrirlo bien con el resto de la sal. Meter al horno alrededor de 25 minutos con el horno precalentado a 200°C.

Después de este tiempo, se tiene que romper la corteza que formó la sal con un cuchillo, le quitamos la piel cuidadosamente y vamos separando la carne de los huesos. Después de sacar los filetes del pescado, servimos de inmediato y podemos acompañar con un toque de aceite de oliva.

L.G. Dussan Castillo Bedolla

Gerente Restaurante Allegue, Sucursal Juárez

