Esgarraet de llisa



Esgarraet de llisa

Hoy receta de cocina tradicional Valenciana, un esgarraet , pero no el tradicional de bacalao. Esta vez vamos a utilizar llisa.

El esgarraet de bacalao es típico en la Comunidad Valenciana, realmente es una ensalada que se prepara con pimientos rojos asados , al horno o a leña, bacalao en salazón, ajo en crudo y

un buen aceite de oliva virgen extra .

El utilizar la llisa , no es idea de mi cosecha. Asistí a unas jornadas gastronómicas del Palmar (Albufera de Valencia), gracias a la invitación de un amigo y alli pudimos deleitarnos con increibles platos de la mano del Chef Raúl Magraner , del Restaurante Bonaire. El nos enseñó una receta con llisa al horno espencada , acompañada con cebolleta y aceitunas negras . Nos sugirió hacerlo con pimientos rojos asados y aquí está el resultado .

La llisa, es un pescado azul y aqui en Valencia muy consumido en el Palmar,Sueca, Cullera.. yo todavia recuerdo a mi padre pedirlo en L'Estany de Cullera, siempre a la brasa.. Según otras regiones, llamado mujol, lisa, muble y corcón. De cualquier manera que se denomine, es un pescado, que aunque con mucha espina, es muy sabroso y además muy económico. Yo en esta receta utilizo una pieza de más o menos 1 kg y tan sólo me ha costado 3 euros.

Hay mucha afición en Valencia a la pesca de llisa de forma artesanal, con caña y equipo de pesca.

He utilizado pimientos rojos y cebolleta que me han regalado, de la huerta a casa.

INGREDIENTES :

– 1 llisa de alrededor de 1kg

– 1 cebolleta tierna.

– 2 pimientos rojos.

– sal

– aceite de oliva virgen extra.

– aceitunas negras .

PREPARACIÓN :

Paso 1:

Pedimos en la pescadería que nos limpien la llisa para preparar al horno. La vamos a poner entera, sin abrir y con piel.

Solo vamos a aderezar la llisa con aceite de oliva y sal, e introducimos en el horno a 180 grados unos 20 minutos.



Lisa al horno

Dejaremos enfriar y después la vamos a sacar a lomitos finos, lo que aquí llamamos ” espencar”

Se trata de sacar migas del pescado , sin espinas para poder hacer la ensalada.



LLisa al horno

Paso 2 :

Los pimientos rojos asados, los podemos hacer al horno o a la leña. Yo en este caso los he preparado con brasas ya residuales , pero como todo el mundo no puede disponer de leña, los podemos hacer al horno enteros, durante 45 minutos a 180 grados, con piel y sólo pincelados de aceite de oliva virgen extra y sal.

Después hay que dejarlos escurrir muy bien, que suelten todo el agua y ya pelarlos y hacerlos a tiras.



Pimientos rojos asados

Lo mejor es encender el horno, hacer los pimientos rojos asados y después en los últimos 20 minutos introducimos el pescado. Yo como los tenía preparados del dia anterior, lo he puesto en el paso 2.

Paso 3:

Cortamos la cebolleta en brunoise y la añadimos al pescado y a los pimientos rojos , aliñamos con aceite de oliva virgen extra y sal.

Emplatamos con ayuda de un molde, y servimos decorada de aceitunas negras.

A mi esta ensalada me gusta del tiempo, pero podéis enfriar en la nevera antes de servir.