

4ª FERIA VIRTUAL DEL ATÚN Y EL MAR



LIBRO DE

RECETAS



Del 26 de julio al 1 de agosto el conocido “atún de Mogán”, así como los productos del mar que también capturan de forma artesanal los pescadores del municipio, serán protagonistas.

Esta edición de la Feria será diferente a consecuencia de la crisis sanitaria. No degustaremos los platos con atún de reconocidos chefs pero sí que podremos preparar desde casa las recetas que estos nos propongan, sobre todo después de más de un año en el que hemos podido dedicar más tiempo a cocinar, a interesarnos por nuestra alimentación y a cuidar nuestra salud.

No hay nada más sano que el pescado fresco capturado en nuestras costas y preparado con cariño en casa. Por ello ponemos a tu disposición un recetario con el que sorprender a tus comensales y hacerles disfrutar de nuevos sabores que proponen los mejores cocineros de Gran Canaria. Su guía y consejos culinarios, que podrás ver en vídeo, harán que tus platos tengan ese toque profesional que no dejará indiferente.

Visítanos virtualmente, comparte, difunde y disfruta de la
4º Feria virtual del Atún y el Mar de Mogán



índice de recetas



Abraham
Ortega

Restaurante
Tabaiba



*Tataki de atún
embarrado
en migas de
chorizo de Teror*



Ver vídeo receta



Teresa
Moon

**El Bento
Japonés**



*Tartar
tradicional
japonés
de atún*



Ver vídeo receta



Alexis
Álvarez

Restaurante
Los Guayres



*Atún en adobo
con vinagreta
de zanahorias
y almendras*



Ver vídeo receta



Braulio
Rodríguez

Restaurante
Majuga



*Atún braseado
al ajo tostado
con mojo
japonés*



Ver vídeo receta



índice de recetas



Alejandro
Álamo

Restaurante
Casa Enrique



*Bonito al
mojo hervido
tradicional*



Ver vídeo receta



Adrián
Noguera

Restaurante
Maroá Club de Mar



*Atún
encocado
tradicional*



Ver vídeo receta



Germán
Ortega

Restaurante
La Aquarela



*Atún embarrado
con mojo de
tomate seco y
huevo de codorniz
trufado con tacos
de arroz y algas*



Ver vídeo receta



Iciar
Pérez Cejas

Restaurante
**Poemas
by Hermanos Padrón**



*Atún a la
bordelesa
con praliné
de sésamo
negro*



Ver vídeo receta





Tataki de atún embarrado en migas de chorizo de Teror

Abraham Ortega
Restaurante **Tabaiba**

Atún embarrado con migas de chorizo de Teror y licuado de papaya asada



4 h



INGREDIENTES

150 g de lomo de atún
50 g de pan rallado o migas de pan
1 chorizo de Teror
1 papaya
100gr de mantequilla
Sal
Pimienta



Ver vídeo receta



PREPARACIÓN

Antes de realizar esta receta, el día anterior debemos dejar embarrar el atún en una mezcla de nuestra elección: (soja, aceite y distintas especias) durante toda la noche.

Al día siguiente, y para realizar la crema de papaya asada necesitaremos colocar una papaya entera en un horno durante 3 horas a 180°C.

Cuando esté acabando de hornearse la papaya elaboraremos las migas de chorizo. Para ello le quitaremos el recubrimiento al chorizo y lo fundiremos en una sartén a fuego medio, cuando esté bien caliente añadimos las migas del pan sobre la sartén y dejaremos que se fusionen bien, alrededor de 10 minutos. Una vez estén bien fusionado, las retiramos del fuego y las estiramos sobre una bandeja.



Una vez termine la cocción de nuestra papaya la sacaremos del horno, la abrimos por la mitad, sacamos la pulpa de su interior y la metemos, junto a la mantequilla, en una procesadora (batidora, minipimer, robot de cocina...), salpimentamos y trituramos hasta conseguir una crema espesa y la colocamos en una manga.

Sacamos el atún de la nevera y lo pasamos por las migas, cubriendo bien cada uno de sus lados, lo cortamos estilo tataki, con, más o menos, un dedo de grosor.

Emplatamos y lo presentamos con una pequeña cantidad de la crema de papaya asada.





Abraham Ortega

Restaurante **Tabaiba**

Nacido en Las Palmas de Gran Canaria en 1993, y nombrado “mejor Chef canario por el mundo” en el 2016 con tan solo 23 años. Tras realizar sus estudios en el Hotel Escuela de Santa Brígida se traslada a Madrid, donde continua su formación en distintos restaurantes de la capital española.

Desde entonces su carrera no ha hecho más que ascender: ha ganado el BIB Gourmand de la Guía Michelin para su anterior restaurante, “El Santo”, y fue semifinalista en el premio Pellegrino

Young Chef Iberian Region. Acaba de abrir su nuevo proyecto “Tabaiba”, bajo el concepto de “cocina canaria evolutiva”. Define su cocina como un “caos controlado”, se basa en sus recuerdos de la infancia y la tradición canaria para realizar platos innovadores.

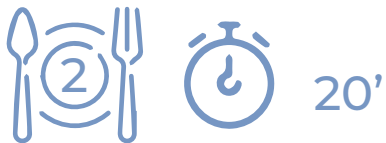




Tartar tradicional japonés de atún.

TeresaMoon
El Bento Japonés

Tartar tradicional japonés de atún



INGREDIENTES

150 g del akami del atún (es la parte con un rojo más intenso, sacado de la parte ventral y la espalda del atún)
50 g de ventresca de atún
1/2 aguacate, brotes de soja, rúcula

Para el aliño: Cebollino picado, flor de sal, ajo fresco picado, aceite de sésamo tostado, aceite de oliva virgen extra, salsa de soja, miel, pimienta



Ver vídeo receta



PREPARACIÓN

Comenzamos cortando el **akami** con cortes irregulares, que nos aportarán textura. Picamos hasta dejarlo bien picado, sin llegar a triturarlo por completo. Seguimos con la **ventresca**, la cual vamos a raspar con una cuchara para separar la carne del pescado de las venas y dejarlo mucho más agradable a la hora de masticar, lo que nos aportará untuosidad para que se integren bien todos los elementos del tartar.

Mezclamos ambas partes del atún en bol y añadimos los ingredientes del aliño. Una pizca de **flor de sal**, una pequeña cucharadita de **ajo picado**, una cucharadita y media o dos de **cebollino fresco picado**. Añadimos también 2 o 3 cucharaditas de **aceite de sésamo**, sin pasarnos, ya que puede eclipsar el resto de sabores del tartar. Un poquito de **pimienta** recién molida al gusto y



terminamos con un buen chorro de **miel**, 2 o 3 cucharadas soperas de **salsa de soja** y una cantidad parecida de **aceite de oliva virgen extra**. Revolvemos muy bien durante un par de minutos.

Para el emplatado vamos a añadir un poquito de **rúcula** en la base, toda nuestra mezcla del atún con el aliño y **medio aguacate** cortado al gusto. Coronamos con unos **brotos de soja** y un **chorrito más de aceite**.





Teresa Moon

El Bento Japonés

Coreana por parte de padres, creció en Gran Canaria y a los 17 años se fue a estudiar fuera y acabó en el Cordon Bleu París donde obtiene el Grand Diplome en 2006. Más tarde, se marcha a trabajar a Londres como cocinera. Tras distintas idas y venidas por el mundo (Marbella, Barcelona, Macao o Hong Kong) ocupando puestos dentro y fuera de la cocina, la vida le pone por delante la maternidad, y decide volver a Gran Canaria, donde llega con el sueño de abrir un pequeño restaurante íntimo de estilo asiático, donde el comensal pueda establecer un diálogo directo y personal con la chef. Su idea se ha materializado en el Bento Japonés, abierto a finales de 2020. El estilo del restaurante se define con una palabra japonesa: “*Omakase*” que significa confiar o ponerse en las manos del chef. El Bento Japonés combina la cocina de tradición japonesa con ingredientes locales.





Atún en adobo con vinagreta de zanahorias y almendras

Alexis Álvarez
Restaurante **Los Guayres**

Atún en adobo con vinagreta de zanahorias y almendras



INGREDIENTES

(Para 4 personas)

600 g de lomo de atún

Adobo: 1 diente de ajo, 100 gr aceite oliva virgen, 15 g vinagre de jerez, 15 g vinagre de vino tinto, 15 g vino blanco de malvasía, 2 g de pimentón dulce, ½ guindilla picante, 1 g de orégano, 1 g sal marina de Tenefé. **Jugo de zanahorias:** 300 g zumo de zanahorias, 3 g de pectina, sal marina de Tenefé.

Vinagreta de almendras: 50 g de almendras peladas, troceadas y tostadas, 50 g de cebolla roja brunoise, un poco de cebollino picado, 50 g del adobo emulsionado.



Ver vídeo receta



PREPARACIÓN

ATÚN

Cortar los lomos de atún en láminas de ½ cm de grosor y 3 cm por 3 cm de ancho y reservar.

ADOBO

Envasar todos los ingredientes en una bolsa de vacío y cocinar a 55 grados durante 15 horas, luego colar y reservar hasta su utilización.

JUGO DE ZANAHORIAS

Triturar el zumo de zanahorias con la pectina hasta que se diluya y añadir un poco de sal marina, cocinar hasta que reduzca a la mitad y tenga la densidad de una salsa ligera. Reservar hasta su utilización.



VINAGRETA DE ALMENDRAS

Escaldar las almendras 30 segundos, enfriar en agua con hielo, pelar, trocear y tostar al horno hasta que estén doradas, luego mezclar con la cebolla roja en brunoise, un poco de cebollino y el adobo emulsionado, reservar hasta el momento del pase.

ACABADO Y PRESENTACIÓN

Ponemos las laminas de atún dentro del adobo unos 4 o 5 minutos para que se maceren, colocamos unos cordones del jugo de zanahorias en el plato, encima el atún previamente condimentado con la sal marina, luego ponemos un poco vinagreta de almendras encima del atún y terminamos con un poco de adobo emulsionado junto al jugo de zanahorias





Alexis Álvarez

Restaurante **Los Guayres**

Nacido en El Carrizal y formado en los grandes restaurantes de la península (Arzak, Subijana o Adriá), Alexis Álvarez dirige desde el 2014 la cocina del reputado restaurante “Los Guayres” en el Hotel Cordial Mogán Playa, abierto en 2004, y recientemente galardonado con su primera Estrella Michelin y su segundo Sol Repsol. Su cocina es definida por los expertos de la aclamada guía como mágica, elegante y exótica, sin olvidar la importancia de la tradición. Esa tradición que le lleva a mirar a los platos canarios del pasado, imaginándolos en el futuro y trayéndolos al presente.





Atún braseado al ajo tostado con mojo japonés

Braulio Rodríguez
Restaurante **Majuga**

Atún braseado al ajo tostado con mojo japonés



INGREDIENTES

180 g atún

6 dientes de ajo, 4 g de sal

5 g Shichimi Togarashi (Picante

Japonés), 20 g de manteca de Cerdo
Negro Canario

Mojo Japo: 30 g de tomate, 30 ml de
aceite oliva suave, 10 ml de vinagre de
manzana, 4 g comino, 2 g pimienta
picona canaria, 2 g pimentón ahumado
10 g guarapo de palma, 15 g salsa
hoisin (pasta de soja y judía), 3 ml
aceite de sésamo



Ver vídeo receta



PREPARACIÓN

Atemperamos el atún y cortamos en forma rectangular.

En un mortero machacamos los ajos con la sal, la manteca de cerdo, untamos el atún con esa pasta de ajo obtenida, reservando un poco para luego.

Marcamos ligeramente el atún al sartén por los cuatro lados dejando el centro rojo y reservamos.

Llevamos el tomate al horno precalentado, 200° 5 minutos con un chorrito de aceite y un poco de sal.

En un vaso batidor, incorporamos el tomate sin piel junto con el resto los ingredientes del mojo japo y batimos, calentamos ese mojo japo en un cazo sin que hierva.



Volvemos a untar con el resto de la pasta de ajo en el atún y lo braseamos con un soplete por las cuatro caras, espolvoreamos con Shichimi Togarashi.

Pincelamos un plato con el mojo japo y sobre el ponemos el atún cortado en cubos, decoramos con brotes verdes y alguna guarnición





Braulio Rodríguez

Restaurante **Majuga**

Nombrado en el 2019 como mejor chef de Canarias en los premios Qué Bueno Canarias de Heineken, es el chef jefe de cocina del restaurante Majuga, en la capital grancanaria.

Se formó en centros como Hecansa o el IES San Cristobal.

La carta del restaurante El Majuga viene marcada por la temporalidad de los productos, pues su mayor valor es ese, la calidad de los alimentos de Km. 0, donde Braulio los cocina sin ataduras, buscando siempre sorprender al cliente, a quienes ofrece los sabores tradicionales de Canarias tratados con nuevas fórmulas.





Bonito al mojo hervido tradicional

Alejandro Álamo
Restaurante Casa Enrique

Bonito al mojo hervido tradicional



INGREDIENTES

250 g de atún por comensal

Papas Arrugadas

Huevo Duro

Mojo Rojo

Aceite, vinagre, 5 dientes de ajo,

1 guindilla, un poco de orégano



Ver vídeo receta



PREPARACIÓN

En primer lugar preparamos un mojo Picón tradicional.

En una sartén o cazuela de barro, la ponemos al fuego con un chorrito de aceite, vinagre, orégano.

Cuando se caliente añadimos el mojo picón, los dientes de ajo y la guindilla. Cuando empiece a hervir el conjunto de ingredientes le agregamos las papas el huevo y el atún.

El tiempo de cocción del atún es según como nos guste, más o menos cocinado.

Cuando esté el atún a nuestro gusto procedemos al emplatado.



En un plato o bandeja empezamos poniendo las papas y jugando con la estética pondremos el atún, los ajos y el huevo para decorar y terminamos rociando por encima de nuestro plato con el Mojo que nos quedó de la cocción.





Alejandro Álamo

Restaurante **Casa Enrique**

Alejandro Álamo Saavedra dirige el restaurante tradicional Casa Enrique, en el pueblo de Mogán. La segunda generación de un restaurante con 37 años de historia, desde que sus padres, Enrique y Saro, lo fundaran en 1984. Actualmente, en esta aventura, le acompañan su esposa María José, su cuñada Marisol y su hermana Fayna.

Si algo les caracteriza es que desde siempre han apostado por nuestra gastronomía canaria, respetando y apoyando la producción local y de kilómetro 0. Su lema es el fiel reflejo de su comida: “de nuestra finca a nuestra mesa”.





Atún encocado tradicional

Adrián Noguera
Restaurante **Maroá Club de Mar**

Atún encocado tradicional

Una mezcla entre dulce y salado



20-30'



INGREDIENTES

150 g de atún
20 g de pimienta roja,
20 g de pimienta verde,
20 g cebolla roja,
4 g de cilantro,
3 ml de aceite de oliva,
50 ml de leche de coco,
10 ml de nata culinaria,
ajo, comino, sal,
chips de plátano, brotes cilantro



Ver vídeo receta



PREPARACIÓN

Ponemos a pochar la cebolla, ajo, pimienta roja, pimienta verde y unas hojas de cilantro sobre unos 5 u 8 minutos.

Añadimos la leche de coco y nata culinaria junto con el comino, sal y pimienta blanca. Dejaremos hervir durante unos 5 minutos.

Añadimos el atún cortado en dados no muy pequeños durante 2 o 3 minutos y retiramos del fuego.

Emplatamos y lo terminamos con los chips de plátano y los brotes de cilantro







Adrián Noguera

Restaurante **Maroa Club de Mar**

Nacido en Colombia y con más de 15 años de experiencia en el mundo culinario ha recorrido el mundo cocinando: desde Gran Canaria hasta Manhattan, pasando por la República Checa donde pudo dar el salto para trabajar como jefe de cocina.

Dirige ahora la cocina del Maroa Club de Mar, donde su cocina se funde con las espectaculares instalaciones para hacer disfrutar a sus clientes de una jornada inolvidable en uno de los lugares más exquisitos del municipio moganero, la isla de Anfi.





Atún embarrado con mojo de tomate seco y huevo de codorniz trufado con tacos de arroz y algas

Germán Ortega
Restaurante **La Aquarela**

Atún embarrado con mojo de tomate seco y huevo de codorniz trufado con tacos de arroz y algas



INGREDIENTES

150 g de lomo de atún 1 huevo de codorniz. Pasta de trufa. Trufa laminada. 1 chalota picada. Cebollino. Aceite de oliva. Trebolina.
Para el mojo: Tomate seco (al gusto). 1 ajo. 1 cucharadita de comino tostado. 1 cucharadita de orégano seco. ½ cucharadita de pimentón dulce. ½ cucharadita de pimentón picante. Vinagre de manzana (al gusto). Aceite (al gusto). **Tacos de arroz:** Arroz del gusto. Algas (a elección) Tinta de calamar (a elección)



Ver vídeo receta



PREPARACIÓN

Preparación del mojo de tomate: Sacamos el germinado del ajo, para que no repita. Lo añadimos al mortero o a la procesadora (si es a mano mejor), añadimos una cucharadita o dos de comino tostado, la mitad de la cantidad de cada uno de los pimentones y majamos. Añadimos los tomates secos y volvemos a majar hasta que se integren bien todos los ingredientes. Añadimos un chorrito de vinagre y aceite y volvemos a majar y terminamos con una cucharadita de orégano seco.

Tacos de arroz: Cocinamos el arroz de la manera tradicional (se le puede añadir algas o tinta de calamar). Una vez cocinado se estira entre dos placas y se deja secar. Cuando el arroz esté seco se sufla con aceite bien caliente (unos 180°C) y se retira cuando toma forma de torta.



Cortamos el lomo de atún en dados, más o menos grandes, con un dedo de grosor, lo metemos en un bol donde añadimos la chalota bien picada y un poco de cebollino y lo embarramos durante 10/15 minutos con el mojo de tomate que ya hemos realizado previamente junto a un poco de pasta de trufa, no demasiada, ya que eliminaría el resto de sabores, y mezclamos bien todos los ingredientes.

Mientras dejamos reposar el atún con el resto de ingredientes, freímos el huevo de codorniz sin dejar que la yema se termine de hacer del todo para poder mojar después con el atún. Una vez fuera del fuego le añadimos un par de láminas de trufa por encima.

Sacamos el atún del bol, y emplatamos. Colocamos el huevo sobre el atún y terminamos con unas hojitas de trebolina que aportarán un toque ácido que irá muy bien con el pescado. Acompañamos con los tacos de arroz y algas.





Germán Ortega

Restaurante **La Aquarela**

Germán Ortega nace en Las Palmas de Gran Canaria. Actualmente es el chef ejecutivo del restaurante La Aquarela, en el municipio de Mogán. Fue elegido “Mejor cocinero de Canarias 2012”, galardón otorgado por la guía gastronómica Qué bueno Canarias. Se formó en Suecia, Inglaterra y en diversas ciudades de la geografía española, donde ha trabajado en los fogones de cocinas de reconocidos chefs como Ferrán Adriá.

En 2018 Germán resulta galardonado con el Premio al Mejor Cocinero de Canarias en los V Premios de Gastronomía Mahou - La Opinión - La Provincia. Su cocina se basa tanto en el producto como en la técnica, donde combina la tradición con la innovación.





Atún a la bordelesa con praliné de sésamo negro

Iciar Pérez Cejas
Restaurante **Poemas** by Hermanos Padrón

Atún a la bordelesa con praliné de sésamo negro

Plato de sabor intenso, muy marino y profundo



INGREDIENTES

130 g atún
0,5 g de Sésamo negro
0,5 g de Raifort
0,6 g de Flores
0,6 g de Brotes frescos
20 g de Salsa Bordelesa
0,5 g de escamas de bonito



Ver vídeo receta



PREPARACIÓN

Limpiar la pieza de atún y racionar.

Sofreír cebolla, añadir vino de Burdeos y reducir. Añadir caldo. Colar y texturizar la salsa.

Marcar el atún por todos los lados.

Colocar en el plato el praliné de sésamo negro, el raifort y las flores y brotes.

Glasear el atún con la salsa caliente y colocar en el plato.

Decorar con escamas de bonito secas.







Iciar Pérez Cejas

Restaurante **Poemas by Hermanos Padrón**

Iciar Pérez es la jefa de cocina que está al frente del restaurante Poemas by Hermanos Padrón en el Hotel Santa Catalina Royal Hideaway. La joven chef, procedente de la isla de El Hierro, acaba de ser reconocida como “Mejor jefe de cocina” en los XXXV Premios de Gastronomía de Diario de Avisos y, con tan solo 27 años, está al frente, junto a los hermanos chef Juan Carlos Padrón y Jonathan Padrón, poseedores de una estrella Michelin y dos soles de la Guía Repsol, del restaurante Poemas by Hermanos Padrón, buque insignia del hotel. Iciar Pérez, con experiencia en alta gastronomía, hizo sus prácticas con Eneko Atxa en Bilbao y desarrolló también sus habilidades en el restaurante Maresía de Tenerife ubicado en el Royal Hideaway Corales Resort. Destaca por ser una chef exigente y perfeccionista que busca la excelencia en cada plato.





Unión Europea
Fondo Europeo Marítimo y
de Pesca (FEMP)



Gobierno de Canarias
Consejería de Agricultura,
Ganadería y Pesca
Dirección General de Pesca



Grupo de
acción costera
Gran Canaria