

¡¡Ay, amigo! Hoy nos ponemos el delantal para preparar un plato que es pura poesía de nuestro archipiélago. Hablamos del atún en adobo canario, una receta que convierte un producto de nuestras aguas en un verdadero lujo con muy pocos ingredientes y mucha, mucha cabeza.

Y aquí viene lo bonito: cuando hablo de adobo, me refiero a una técnica ancestral de conservación. Como buen economista, me fascina ese concepto de generar valor. Nuestros pescadores, después de una buena jornada, necesitaban una manera de que el pescado durara sin perderse. ¿Solución? Pues macerarlo en una mezcla de vinagre, especias y aceite. Así nació el adobo, y así es como hoy podemos disfrutar de un atún con una textura y un sabor que es puro arte.

Así que preparen el almire y una buena sartén, que empezamos.

La Lista de la Compra

Para 4 personas, con buen saque, vamos a necesitar:

La Materia Prima (El Activo Principal):

1 kg de atún fresco: A ser posible de la parte del lomo, que es la más jugosa y se presta mejor al adobo.

Aceite de oliva virgen extra: Un buen vaso generoso.

Vinagre: Medio vaso de vinagre de vino.

Vino blanco: Medio vasito para darle ese punto suave.

El Majado (El Alma del Plato):

4-5 dientes de ajo: Grandes, bien pelados.

1 cucharada de pimentón dulce: De la Vera, que tiene un aroma espectacular.

Orégano, tomillo y laurel: Un puñado de cada hierba, que son las que dan ese carácter.

Comino molido: Una pizca, lo justo.

Pimienta del país (o pimienta picante): Al gusto, para darle un puntito de vida.

Sal: Al gusto..

Manos a la Obra: Elaboración Paso a Paso (La Estrategia de Cocción)
Dividamos esto en tres fases, como cualquier buen plan de inversión.

Fase 1: Preparación del Atún (Acondicionamiento del Activo)

Desangrado: Colocamos el atún en un bol con abundante agua y sal durante unos 10 minutos. Esto ayuda a que la carne quede más limpia y con un sabor más puro.

Corte: Pasado ese tiempo, lavamos bien el atún y lo secamos con papel de cocina. Luego, lo cortamos en filetes o tacos de bocado, de aproximadamente 1 cm de grosor. Así el adobo penetra mejor.



Fase 2: El Majado (El Fondo de Inversión)

El mortero: Cogemos el mortero de la abuela y machacamos los ajos con la pimienta y el comino, hasta hacer una pasta.

La mezcla: Añadimos el pimentón y un poco de aceite, y seguimos majando. Cuando esté bien integrado, añadimos el vinagre, el vino, el orégano, el tomillo y el laurel. Removemos todo hasta que quede una mezcla líquida y muy aromática.

Fase 3: La Maceración y Cocción (La Ejecución del Plan)

El baño: Bañamos los tacos de atún con nuestro majado. Aseguramos que todos los trozos queden bien impregnados.

El reposo (la clave): Tapamos el bol con papel film y lo metemos en la nevera. Mínimo 12 horas, mejor 24. Ese tiempo de espera es sagrado, porque es el que transforma el atún de fresco a un manjar lleno de matices.

El cocinado: Al día siguiente, separamos el atún del adobo. En una sartén grande, calentamos un poco de aceite y vamos friendo los trozos de atún hasta que estén doraditos por fuera. No hace falta que se hagan del todo por dentro; con un par de minutos por cada lado es suficiente para que queden jugosos.

La salsa: En el mismo aceite de la fritura, vertemos el adobo que habíamos reservado. Dejamos que se caliente y reduzca un poco durante unos minutos. Luego, pasamos esa salsa por un colador para eliminar los trozos de hierbas, y la vertemos sobre el atún.

El Emplatado: ¡La Recompensa!

Y ya está. Ese olor que inunda la cocina es la señal de que hemos triunfado. Se sirve caliente, bien caliente. Les recomiendo acompañarlo con unas papas arrugadas con su mojo (rojo o verde, al gusto). El contraste entre el sabor intenso del adobo y la suavidad de la papa es... ¡una auténtica delicia de dioses! Y si quieren ser más tradicionales, con un buen trozo de pan para mojar en esa salsa.

¡Qué aproveche, y a chuparse los dedos!

