

¡Ay, por fin llegamos al plato rey de la cocina canaria! Si con las recetas anteriores hemos ido calentando motores, hoy le toca el turno a uno de los manjares más reconocido, más queridos y, si me apuran, más importantes de nuestra gastronomía. Hablamos, cómo no, del sancocho canario.

Este que les traigo hoy es el plato estrella de los viernes de Cuaresma y, sobre todo, del Viernes Santo. Pero no nos engañemos, en una casa canaria que se precie, el sancocho se come siempre que apetece, porque es un homenaje a la sabiduría de nuestros abuelos, a la economía del aprovechamiento y, por supuesto, a la unión familiar alrededor de una mesa.

El sancocho no es un plato cualquiera: es una obra de arte de cuatro actos. Por un lado tenemos el pescado salado (que es la estrella), por otro las papas y la batata (que son el sostén), luego el mojo (que es la alegría) y, cómo no, la pella de gofio (que es el alma canaria).

Como bien dije en cierta ocasión, esto es optimizar recursos con sabor. En épocas de vacas flacas, el sancocho fue el sustento de muchas familias, porque el pescado salado aguantaba meses en la despensa y las papas y batatas son de nuestra huerta. Así que, pónganse el mandil, que vamos a cocinar y, de paso, a aprender algo de economía básica.

La Lista de la Compra Organicemos la inversión. No nos asustemos por la cantidad de cosas, que aquí cada ingrediente tiene su función perfectamente estudiada en el mercado.

La Materia Prima

1 kg de pescado salado: Puede ser cherne, corvina, burro o incluso bacalao. El cherne es el rey porque tiene una carne muy firme y blanca, pero si no encuentran, cualquier pescado de roca salado les servirá.

El Sostén 1 kg de papas: Si pueden ser papas arrugadas o bonitas, mejor que mejor.

½ kg de batata (o boniato, que es lo mismo).

Agua, para la cocción.

La Magia (La Salsa que lo Alegria Todo)

Mojo rojo o mojo verde al gusto: Que puede ser casero o comprado, pero si se animan a hacerlo, mucho mejor.

El Toque Canario (El Alma del Plato)

250 g de gofio (puede ser de millo, que es el más común).

Azúcar (una pizca, para la pella).

Un plátano maduro (opcional pero recomendable, para darle un toque dulce a la masa).

Agua del pescado (esa que hemos usado para cocinar, que es puro sabor).

Para Aderezar (Los Complementos)

Aceite de oliva virgen extra.

Sal (en caso de que haga falta, pero ojo con el pescado salado).

Perejil para decorar.

Consejo: Si no encuentran pescado salado de calidad, pueden desalar un bacalao o cualquier pescado blanco congelado que tengáis por casa. La gracia está en la salazón, no en el precio.

Manos a la Obra: La Ejecución (Llamémosle Estrategia de Cocción)

Vamos a dividir esto en tres fases muy claras, como sí de un plan de producción se tratara. No se salten pasos, que luego el resultado no es el mismo.

Fase 1: La Desalación (La Paciencia es la Clave)

Esto no es un trámite, es parte del sabor. El pescado salado tiene que perder el exceso de sal para que no nos seque la boca.

Remojo: Con un día de antelación, ponemos el pescado en un recipiente grande con abundante agua fría.

Cambios de agua: Cambiamos el agua al menos 3-4 veces a lo largo de esas 24 horas. Si el pescado está muy salado, podemos dejarlo hasta 48 horas, pero siempre con cambios de agua cada 6-8 horas.

Listo para la batalla: Cuando veamos que el pescado ha perdido la mayor parte de la sal y está manejable, lo escurrimos y lo cortamos en trozos grandes (como de 100-150 g cada uno).

Taifa del Enyesque

Sociedad Gastronómica Canaria

RECETA DE SANCOCHO CANARIO

Fase 2: La Cocción (El Corazón del Plato)

Aquí no vale echar todo a la vez, que luego unas cosas se deshacen y otras quedan duras.

Preparamos las papas y la batata: Pelamos las papas y las cortamos en trozos grandes. La batata la podemos dejar con piel, que es más auténtica, o pelarla y cortarla en rodajas gruesas.

A cocinar: En un caldero grande, cubrimos las papas y la batata con agua y las ponemos a hervir durante unos 20-25 minutos, hasta que empiecen a estar blandas.

Añadimos el pescado: Cuando las papas y la batata estén casi a punto, introducimos los trozos de pescado desalado en el caldero.

El tiempo justo: Cocemos el pescado durante 10-15 minutos como máximo. Si lo dejamos más, se deshace y perdemos la textura.

¡Cuidado con el agua! Mientras se cuece todo, reservamos un par de cucharones del caldo para luego amasar la pella de gofio. Ese agua es puro sabor, no la desperdiciemos.

Fase 3: La Pella de Gofio (El Toque Mágico)

Mientras se cocina el pescado, preparamos la pella, que no es más que la masa que nos va a acompañar.

La base húmeda: En un bol grande, echamos el gofio. Añadimos una pizca de sal y una cucharada de azúcar.

El toque dulce (opcional): Si queremos darle un extra, escachamos un plátano maduro en un bol aparte hasta que quede como una papilla. Eso le da un sabor increíble.

Amasamos: Incorporamos poco a poco el caldo del pescado (el que hemos reservado) y, si hemos usado el plátano, lo añadimos también. Mezclamos con las manos hasta conseguir una masa firme, homogénea y moldeable.

Le damos forma: Con esa masa, formamos un cilindro alargado (como un rulo de unos 5 cm de diámetro) y lo cortamos en rodajas de 1-2 cm de grosor. Esas son las famosas "pellas" o "gajos".

Consejo de cocinero: Si la masa se pega en las manos, añadimos un poco más de gofio. Si está demasiado seca, añadimos un poco más de caldo. El punto justo es cuando no se desmorona al cortarla.

El Emplatado: ¡El Momento de la Verdad!

El sancocho se sirve en seco, escurriendo bien todo el caldo de la cocción. La presentación tradicional es en tres fuentes diferentes:

El pescado: En una bandeja, colocamos los trozos de pescado bien escurridos.

Las papas y la batata: En otra fuente, ponemos las papas y la batata cocidas.

La pella de gofio: En un plato aparte, servimos las rodajas de la pella.

El mojo: En una salsera, el **mojo rojo** o picón para que cada cual se sirva a su gusto.

Y el orden de la casa: Primero, un buen trozo de pescado. Lo acompañamos con una papa o un trozo de batata. Mojamos en el mojo. Y, para rematar, un pedacito de pella de gofio que chupamos directamente de la mano. El que no ha probado esa combinación... no sabe lo que es la felicidad.

Así que ya saben, esto es mucho más que una receta: es un viaje a la esencia de nuestras islas. Es el sabor de los domingos en familia, de los Viernes Santos en el pueblo, y de la sabiduría de nuestros mayores.

Yo me voy a chupar los dedos con mi sancocho, que en casa ya está la mesa puesta. ¡Hasta la próxima, y que aproveche a todo el mundo!