

TRUCHA CON ALMENDRAS

Por: Juan Manuel Velásquez
Chef Le Cordon Bleu de Londres



la compra de un pescado

Elegir el pescado adecuado puede ser en ocasiones un asunto abrumador, ¿Cuál será el más saludable? ¿Estará fresco? ¿Será sabroso? ¿Este pescado, saldrá mejor al horno? Las dudas que pueden asaltarnos son interminables.

Para dar un poco más de seguridad a la hora de adquirir un pescado realmente fresco, he aquí una mini guía que nos evitará el ya común temblorcillo en la voz al decir al vendedor "Si, deme aquel, el rojito, se ve como bonito ¿cierto?"

Lo que hay que notar:

Olor: Nada de olores punzantes ni ácidos, el pescado fresco debe oler ligeramente a mar o en su defecto debe tener un olorcillo que nos recuerda al del pepino cohombro.

Ojos: Deben verse brillantes, claros y convexos.

La piel: Debe estar húmeda y brillante.

La carne: Debe sentirse firme, al ejercer presión sobre ella debe sentirse resistente y debe recuperar su forma natural (dedos olorosos tras hacer esta prueba son inevitables, tenga paciencia, alguien debe sacrificarse).

Branquias: Deben ser de color rojo vistoso o rosado.

Últimos consejos:

- Conserve el pescado fresco en el sitio más frío de la nevera.

- Para aprovechar la frescura del producto al máximo,

consume su pescado entre uno y dos días después de adquirirlo.

- Compre solo en tiendas que aseguren una calidad óptima en sus productos. (En su defecto "déjese llevar por su olfato", si el local apesta a pescado, huya.)

- A veces un poco de sal y unas gólicas de limón son suficiente para realzar el sabor de un buen pescado.

- Si la idea es comer sano, inclínese por cocinar al vapor.

- La practica le dará la experiencia para saber si el pescado en cuestión está ya cocinado o no, lo ideal es cocinarlo a la perfección, pescado sobre-cocinado es seco y nada sabroso.

Ahora una receta sencilla que puede resultar sorprendentemente deliciosa, al parecer originaria de Italia, es sin embargo ampliamente difundida alrededor del mundo.

Ingredientes:

- Filete de trucha.
- Harina.
- Sal y pimienta.
- Jugo de medio limón.
- Almendras (bien sean tajadas o peladas).
- Aceite vegetal y mantequilla.
- Perejil picado.

Procedimiento

Calentar una sartén con un chorro de aceite. Aparte, salpimentar la harina y consecutivamente sacudir la trucha entre la harina para que quede con una capa fina. Agregar la trucha a la sartén con el lado de la piel mirando hacia arriba, cocine por unos 4 minutos, luego dele la vuelta y cocine por el otro lado por unos 2 minutos más (la carne debe desarmarse con facilidad cuando está hecha, compruebe que así sea ya que el tiempo dado es solo una aproximación). Colóquela sobre el plato en el cual va a servir.

Aparte, coloque una sartén seca en el fuego, agregue las almendras y tuéstelas. Resérvelas aparte una vez se tostaron y ahora agregue la mantequilla a la sartén, permítale burbujear hasta que sienta un olor a nueces (esto es importante), en ese punto sea rápido, está a un segundo de quemar la mantequilla: agregue el jugo de limón y seguidamente las almendras mezcle rápidamente para cubrirlas con la mantequilla y el jugo, vierta esto sobre la trucha y agregue el perejil picado. Sirva inmediatamente.