

La tradición marinera se refleja en este sencillo plato. Una receta tan fácil como sabrosa, en la que disfrutaremos de todo el sabor del mar con tan solo dos ingredientes.



Dorada a la sal

INGREDIENTES:

- 4 doradas de unos 300 gramos cada una
- 1 kg de sal gruesa de las salinas de San Pedro

ELABORACIÓN:

Limpiamos el pescado y lo lavamos bajo el grifo con agua fría. Para cocinarlo “a la sal” es mejor no quitarle las escamas, pero sí las aletas y las vísceras justo por la parte de las branquias, sin rasgar la panza y sin dejar agujeros en el cuerpo por donde luego se pueda “colar” la sal. Precaentamos el horno a unos 200 °C .

Cubrimos el fondo de una bandeja de horno con una capa de sal gruesa o extra gorda, de un centímetro de espesor y mojamos la sal con un poco de agua. La proporción que debemos emplear es el doble de sal que el peso del pescado. Colocamos las doradas encima de la sal y las cubrimos con el resto de la sal, hasta quedar totalmente enterradas.

Introducimos las doradas en el horno. El tiempo de horneado varía según el peso de la pieza: lo aconsejable es hornear 20 minutos por cada kilo de pescado. Si las doradas pesan 1,5 Kg. el tiempo sería de unos 30 minutos, para 2 Kg. 40 min., y así proporcionalmente. Otra forma de saber que está cocinado es controlar la costra de sal hasta que ésta comience a resquebrajarse. Los tiempos de horneado son aproximados, en función de la potencia del horno y es mejor no abrir el horno durante la preparación, para que no varíe la temperatura.

Terminado el tiempo de horneado, retiramos la sal que cubre al pescado cuanto antes, para que la dorada no siga cocinándose dentro de la costra. Con la ayuda de un cuchillo cascamos la sal del contorno y la retiramos. Desprendemos la piel y le quitamos la cabeza y las espinas.

Colocamos la dorada limpia de espinas en dos mitades en un plato y servimos.

Podemos acompañarla de la guarnición que más nos guste, por ejemplo con salsa alioli o patatas al vapor regadas con un poco de aceite de oliva virgen extra y perejil picado o incluso con un pisto de verduras de la huerta murciana.

Esta receta vale también para pescados similares como el besugo, la lubina, el mújol...



Esta forma de cocinar “a la sal” ayuda a que el pescado salga más jugoso, se cocina de forma suave y homogénea y es un método de cocción saludable.

Para que la costra de sal quede bien compacta, utilizamos este truco: 3 partes de sal gruesa de las salinas de San Pedro y una pequeña parte de sal fina, luego usamos un poco de agua tibia para humedecer y compactar la sal.

Con esta misma técnica también se pueden cocinar carnes y verduras.

Este plato fue ideado por los pescadores, que asaban el pescado en el mismo barco en el que pasaban días enteros sin poner pie en tierra firme. Enterraban en sal las doradas recién pescadas sobre una piedra lisa de mármol bajo la cual colocaban un pequeño fuego de algas, cañas y carbón.

