

# Bonito para el marmitako

Los guisos maríneros responden a los más modernos criterios dietéticos: producto de proximidad, equilibrio entre las hortalizas y pescado azul en breve cocción

Miquel Sen  
Barcelona - Sábado, 21/07/2018 a las 16:00 CEST



Mikel Lopez, chef del Orio Born, sujeta un bonito. / ALBA CAMBEIRO

Sardinas, atunes y bonitos son muy suyos. Como los humanos tienden a viajar en verano siguiendo la luz del sol. Por esta razón **los túnidos buscan la superficie en las aguas calientes de las Azores** para nadar hacia el norte, buscando el golfo de Vizcaya para acabar cerca de Irlanda. Pescarlos es una tradición antiquísima, de lata de conserva en la que se ve a un esforzado pescador dándole a la caña para sacar la captura del mar.

Evidentemente los bonitos que muerden el anzuelo cuando se inicia la campaña tardan días en llegar a puerto, exactamente los necesarios para que **el pesquero tenga la bodega llena de pescado azul** entre capas de hielo. Así sucede siempre: no es lo mismo la merluza pescada ayer que otra que ha sido la primera de la campaña. Entre el pescado fresco y el de “la marea” existe una notable diferencia de gusto.

Sabiendo todas estas aventuras, Mikel López de Viñaspre, chef de Sagardi y por tanto del restaurante Orio, ha recuperado una vieja tradición para disfrutar durante todo el verano del bonito más fresco: lo contrata directamente de un barco del País Vasco, el Itsas Lagunak. **Estos “Amigos del Mar” y de la tradición le dan la materia prima** para plantear un marmitako resuelto según los arrantzales de Hondarribia, a partir de ejemplares muy chulos que pesan entre 6 y 8 kilos.

## Receta de "a bordo"

Su receta es “de a bordo”, elaborada con los ingredientes que tienen a mano los rancheros, patatas, los pimientos verdes y rojos, cebollas, una punta de tomate, y la indispensable guindilla roja picante. El truco consiste en que en la elaboración añade la espina y los retales del bonito para darle mayor sabor a las patatas. Una vez estas están al punto da una versión muy delicada a la receta: **reparte los trozos de bonito y retira la cazuela del fuego, dejándola en reposo tres cuartos de hora.** Así el pescado aporta su exquisita grasa al guiso al tiempo que no queda astilloso. Luego nos hace el guiño de acompañar el marmitako con unas guindillas verdes de Ibarra, fritas al momento. Guindillas que no pican, porque son langostinos de huerta fresca. Eskerrik asko, Mikel.

## El Cara Nord 2017, un Conca de Barberà de 10,50€

La diferencia de temperaturas entre el día y la noche cara a la consecución de un vino es una realidad demostrada con el cambio climático. De aquí que muchos elaboradores busquen viñedos en zonas altas para conseguir la maduración de las uvas en óptimas condiciones. Cara Nord es un ejemplo. Ha situado sus viñedos a 800 metros de altitud en el paisaje del Parque Natural de las Montañas de Prades. Son cepas de las variedades macabeo y chardonnay, más la trepat, característica de la Conca de Barberà.

Como esta última es tinta, para lograr este blanco han de trabajarla en blanc de noirs, es decir, dejando poco tiempo en contacto el hollejo con el mosto, para que no dé color. Así consiguen un blanco fresco, de agradable acidez potenciada por su equilibrio glicérico. El suelo pedregoso y el fresco de la noche le dan personalidad.