

**EN LA COCINA CON MARCIANO FUENTES CÁRDENAS RESTAURANTE SIDRERÍA CASA LIN (AVILÉS)**

¿A qué se llaman exactamente perdigones? Y por supuesto no me refiero a los balines de las escopetas.

**Arturo Avelar.**  
Gijón.

Reciben el nombre de perdigones las crías o polluelos de la perdiz que todavía no han cumplido un año de vida. Como ocurre con las crías de muchas otras aves, y de muchos mamíferos, poseen una carne que destaca por su finura y suavidad. Admiten las mismas preparaciones de sus mayores con, lógicamente, menor necesidad de tiempo. ¿Una receta típica española? Parta los perdigones a la mitad, sazónelos, úntelos de aceite de oliva, envuélvalos en hojas de vid y tocino con hilo culinario y hornéelos veinte minutos fuerte mientras saltea y flamea con oporto sus higadillos. Y sírvalos sobre rebanadas de pan frito untadas con el paté de los higadillos... ¡Vaya 'delicatessen'!

Un viejo pescador de Lastres me contó que hay un pez llamado peixegafu de carne deliciosa, pero tan peligroso y venenoso que nadie se atreve a pescarlo o comercializarlo. Y me acordé que los japoneses dan especial valor a estos pescados de riesgo.

**Luis Martín.**  
Madrid.

Es cierto. En algunos lugares lo llaman araña, en otros escorpión, lo de peixegafu ya nos indica que se las gasta mal, y sólo caprichosos amigos del riesgo pueden, tras pescarlo con caña, palangre y -rara vez- arrastre, intentar aprovechar una carne que, ciertamente, se califica de exquisita. Pero resulta más aconsejable cortar el sedal y evitar siquiera aproximarse. Alargado, con un tamaño medio de cuarenta centímetros y un cuerpo casi aplinado respecto a la cabeza grande, redonda y alzada, presenta una llamativa distribución de colores que incluye manchas oscuras y claras, y líneas azules y amarillas. Un tornasolado que le mimetiza completamente con los fondos arenosos donde se entierra y asoma exclusivamente los ojos y la boca, saltando y engullendo crustáceos y peces menores en cuanto se le ponen a tiro. Y puesto que a veces se intalan cerca de las orillas y de los límites de la marea, el infortunado bañista que pise uno sufrirá inten-



/ TANIA

**MARCIANO FUENTES CÁRDENAS**

Este avilesino con orígenes familiares jienenses, por lo que domina el necesario ensamblaje entre el pescado y el aceite de oliva, gobierna las cocinas de un establecimiento que muy pronto cumplirá ciento veinte años de reconocimiento. «Comencé muy joven ayudando a mis hermanos, siete de ellos hosteleros, para pagarme el cine y los refrescos, pero no tardé en cambiar la escoba y el cuchillo mondador por las tarteras y los fogones». Marciano gusta de las materias primas locales y de los tratamientos clásicos, aunque sin perder de vista actualizaciones e innovaciones.

**PREGUNTA AL COCINERO**

Envíe sus preguntas o dudas a través de correo electrónico. Carmen Hernández González de La Panza es Primero de Gijón contestará a una selección de las recibidas en la redacción. Además, si quiere que sus actos, presentaciones y jornadas gastronómicas se recojan en este suplemento envíe la información a Yantar. Se publicará una selección de las más interesantes cada semana.

**yantar@elcomerciodigital.com**

Los dolores, parálisis progresiva del pie, problemas respiratorios y -de no zajarse la herida y lavarla rápidamente con agua caliente hasta que los sanitarios lleguen- también cardíacos. He aquí lo malo: la deliciosa carne queda protegida por unas espinas dorsales y operculares conectadas a glándulas venenosas de tal manera potentes que ni siquiera la muerte del animal las desactiva. Por lo tanto, valorado el riesgo, mejor elegir un salmónete que sabe parecido y resulta amable, pacífico e inofensivo.

La crema de cacahuete, que casi nadie utiliza en España, siempre aparece en las películas y series norteamericanas como un aperitivo fundamental. Yo la he probado y me gusta. No creo que resulte difícil hacerla en casa y así evitar el frasco industrial.

**Rosa Nuñez.**  
Avilés.

Supongo que se refiere usted a la mantequilla de cacahuete. Hago esta diferencia dado que hay varias cremas fluidas a base de cacahuete mientras que la americana esencial, la 'peanut butter', recalca lo de mantequilla por su condensada untuosidad, aunque naturalmente carece de componentes lácteos. ¿Desea prepararla usted? Sólo precisa de cacahuets naturales y aceite de cacahuete, dos ingredientes que puede encontrar fácilmente: si el segundo se le resiste búsquelo en tiendas dietéticas o grandes superficies. El primer paso consiste en pelar los cacahuets, el segundo en ponerlos sobre una sartén y tostarlos al calor del fuego moviéndolos de continuo hasta que doren, el tercero en retirarles todo rastro de piel, el cuarto en meterlos dentro del vaso de una batidora y el último en triturarlos echando lentamente el aceite para lograr una pasta espesa y consistente. Añada sal, o sal y azúcar, y deje que repose unas horas en la nevera para que concentre. Es sana, rica, tolerada por los diabéticos y con muchas aplicaciones. Aunque también calorías. He mirado una marca industrial y lleva grasas hidrogenadas, ya sabe, las del colesterol malo, por lo que elaborarla uno añade garantías. Si no encuentra aceite de cacahuete, use de girasol. Evite el de oliva pues le robará el esperado y típico sabor.

**LA RECETA**



**ARROZ CON BUGRE CASA LIN**

Ingredientes para 4 personas

- 1 diente de ajo.
- 1/2 cebolla.
- 1/4 de pimiento rojo.
- 1 guindilla.
- 1 sobre de azafrán en rama.
- 4 pocillos de arroz bomba de Calasparra.
- 1 cucharadita de carne de fiara.
- 7 pocillos de caldo de fumé o caldo de pescado.
- 2 bugres de aprox. un kilo.
- 4 almejas por comensal.
- 1 chorrín de fino.
- 1 gotas de limón.
- 1 majado de ajo y perejil.
- Aceite de oliva.

**Modo de elaboración:**

- 1) Pochamos en la paellera (que realmente se llama paella), y con buen aceite de oliva virgen, el diente de ajo, la media cebolla, el cuarto de pimiento rojo y la guindilla.
- 2) Agregamos el azafrán.
- 3) Una vez todo en punto de sofrito añadimos los cuatro pocillos de arroz (uno por comensal).
- 4) Revolvemos y echamos una garcillada (o cuarto) de tomate frito natural.
- 5) Revolvemos y dejamos que el conjunto sofría un par de minutos más, e incluimos la pulpa de fiara previamente deshidratada (como una cucharadita de café).
- 6) Vertemos un caldo suave de pescado en la proporción de un pocillo completo y otro a tres cuartos por cada uno de los de arroz.
- 7) Dejamos que hierva para bajar entonces inmediatamente el fuego al mínimo.
- 8) Añadimos dos bugres de entre ochocientos gramos y un kilo cortados en canal (si usamos un bugre de mayor tamaño lo cortamos en rodajas).
- 9) Disponemos las almejas cinco minutos antes que la cocción acabe.
- 10) Finalizamos la preparación con un chorrín de fino, unas gotas de limón y un majado de ajo y perejil en crudo, procurando que el arroz quede al dente y muy meloso.
- 11) Lo reposamos cinco minutos.
- 12) Lo servimos en la misma paellera.

RESTAURANTE

*La Habana*

**PARRILLA - SIDRERÍA**

(Grupo Muñó)

**El sabor único de las Carnes a la Brasa**

**Plaza de la Habana, 11 ☎ 985 31 72 16 GIJÓN**

Sidrería Restaurante

*El Velero*

(Grupo Muñó)

**TAPAS Y RACIONES MARINERAS**

**ARROZ CON ALMEJAS**

**ENSALADAS ESPECIALES**

**CARNES A LA PIEDRA**

**PARRILLADAS DE PESCADO Y MARISCO**

Rosario, 2 ☎ 985 35 68 80 CIMADEVILLA - GIJÓN

PARRILLA

**EL CHARRUA**

Cocina típica Uruguaya

Especialistas en Patatas

Carnes a la brasa • Pastas Caseras • Queso a la parrilla

C/ Bélgica, 2 - Tfnos. - 985 38 00 14 - 985 16 55 53 - Pumarín - GIJÓN

Restaurante - Parrilla

**Avelino Eugenio**

**ESPECIALIDADES**

Cocina casera Asturiana

Parrilladas de Carnes Roxes

Salón para Reuniones, Comidas de Empresas, Celebraciones...

Háganos su reserva para un mejor servicio...

☎ 985 16 81 29 Ctra. antigua Gijón - Oviedo Pinzales