

Las recetas del mar de los cocineros de Gastroarte

Juan Antonio Camiñas¹, Emilio Martínez de Victoria² y Fernando Rueda³

¹Doctor en Ciencias Biológicas, experto en recursos y pesquerías del Mediterráneo

²Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos, Fundación Iberoamericana de Nutrición

³Comisión Andaluza de Etnología del Patrimonio Histórico y presidente de Gastroarte

El pez araña (*Trachinus draco*), es un pez óseo, propio de las costas europeas atlánticas y mediterráneas, con espinas duras (*trachys*) y venenosas que producen fuertes dolores si se pisan o manipulan sin cuidado; cuerpo alargado y comprimido, bandas irregulares y manchas marrones, azules y doradas en los flancos si está vivo; vientre claro, boca y ojos grandes, y primera aleta dorsal con seis radios duros y negros, que anuncian su ponzoña. Es una especie bentónica (hasta 200 m) y de playas de arena fina costeras, donde hay riesgo de inocularse su veneno (*dracotoxina*) una proteína con actividades tóxicas y hemolíticas.

La araña es un pescado blanco bajo en contenido graso y sodio, con proteínas de alta calidad, vitaminas del grupo B, algunos minerales (selenio, yodo, fósforo) y de fácil digestión. Es recomendable –limpio y sin espinas– para recetas de adultos mayores con bajas ingestas y déficits de determinados micronutrientes en platos con verduras y hortalizas, caldos o guisos, por sus nutrientes de proteínas de alta calidad y las vitaminas que favorecen el apetito. Igualmente, es ideal para niños en crecimiento por el perfil de nutrientes compatibles con el crecimiento óseo y de la masa muscular, ya en dietas de adelgazamiento por sus bajas calorías y alta densidad en minerales y vitaminas.

Tiene escaso interés comercial, pero frecuente en mercados costeros, especialmente de la bahía de Málaga, donde es apreciada por su sabor y textura firme a la plancha o frito; pero al tener poca grasa, suele quedar seco y es habitual en sopas y cazuelas marengas o como fondo del tradicional gazpachuelo.



Restaurante El Lago

Celia Jiménez, cordobesa formada en la prestigiosa escuela malagueña de La Cónsula. Primera andaluza en obtener



la estrella Michelin (Restaurante El Lago, Marbella). En Córdoba dirige el restaurante de su propio nombre y un bistró, Avío. Su vinculación al mar permanece en rece-



tas como “Araña frita con arroz cremoso de chipirones y ortiguillas de mar”.

Ingredientes

- **Para el caldo de chipirones:** 1kg chipirones. Cabeza y espinas de pez araña. 2 cebollas. 2 pimientos verdes. 1 cabeza de ajos. ½ l de vino fino de Montilla. 3 l de agua.
- **Para el arroz:** 150 g de arroz grano redondo. 80 g de sofrito. 450 ml de caldo. Sal.
- **Para el sofrito:** 1 cebolleta. 1 pimiento verde. 1 puerro. 1 hoja de laurel. 2 granos de pimienta negra. c.s. de AOVE y sal.
- **Otros:** c.s. de araña. 4 ortiguillas de mar. c.s. de harina de fritura. c.s. de alioli de ajo asado y lima. c.s. de escamas de sal. c.s. de trigueros del mar.

Elaboración

- **El caldo de chipirones:** rehogar a fuego vivo la cabeza de ajos cortada a la mitad, el pimiento y la cebolla en mirepoix. Ya dorados, añadir los chipirones, la cabeza y espinas de la araña, seguir rehogando, verter el vino y reducir a la mitad. Agregar el agua y cocer a fuego vivo durante 1 hora, colar y conservar.
- **Para el sofrito:** picar los ingredientes en brunoise y rehogar, reservar. Poner el sofrito y añadir el arroz, rehogar y mojar con el caldo de chipirones, remover de vez en cuando para que el arroz suelte el almidón y el caldo quede bien trabado. Al servir, pasar por harina y freír las ortiguillas y la araña, reservar. En un plato colocar el arroz y sobre éste, las ortiguillas y la araña. Terminar con el alioli y los trigueros del mar. ■