

## Atlántico

Macarofood | Atlas de ciencia, pesca y cocina

YURI MILLARES

Las calles del pequeño pueblo de La Restinga, en El Hierro, concentran un urbanismo sencillo y funcional rodeado de coladas de lava petrificada. Precisamente, la actividad de un nuevo volcán sumergido, situado a poca distancia de su refugio pesquero y deportivo, provocó en 2011 un grave impacto en su economía de la que se está recuperando ahora. La pesca y el submarinismo llevan producto y turistas a las mesas de sus numerosos restaurantes especializados en pescado fresco y variado. Para el *Atlas gastronómico de la pesca en Canarias* era una visita ineludible que ha contado con la colaboración de cuatro de ellos.

El más veterano es el **restaurante Casa Juan**, gestionado por el matrimonio Lorena Machín y Arabisén Quintero. “Ella se dedica más a la cocina tradicional y yo a la cocina creativa con un toque más personal”, explica quien habría de prepararnos algunas propuestas culinarias con el alfonsiño, el rabil y el gallo oceánico, éste último en una receta que días antes acababa de ser premiada en el VI Certamen de Tapas de Canarias como la mejor de este año.

En Casa Juan junto lo más popular son las lapas a la plancha y los camarones, y junto al pescado trabajan otros productos locales, “como el queso herreño, al que le damos la vuelta para ponerlo asado, rebozado con pan crujiente o cremoso para platos de atún”.

En el **restaurante El Refugio** Juan Manuel Morales insiste en la misma apuesta “por los productos de El Hierro”. En este negocio familiar él atiende las mesas, su hermana Marlene cocina y su hermano Juan Miguel pesca a bordo del *Elio*. Aquí lo más popular es el camarón soldado, las lapas, la morena frita y el gofio escaldado.

En la **Tasca Restingolita** Domi Quintero cocina el pescado a la plancha (tacos de peto a la plancha con beicon) y en salsas (verde, al eneldo, al ajillo...). Aunque como buena herreña, en asunto de pescados, confiesa que es “amante de comerme la vieja bien frita”, ríe. Para el recetario del *Atlas*... cocinó peto y pejeperro.

En el **restaurante La Vieja Pandorga** Marley Lamus dispone de una amplia cocina en la que cuenta con la ayuda de su madre Tulay Silva. “Aquí tenemos todo el año las viejas y en su temporada, las tunas y los barrilotes”, resume Marley, avanzando en la relación de todos los pescados que cocina. De hecho, sus recetas para este proyecto fueron con dos pesquerías habituales en El Hierro, entre ellas el gallo cochino, aunque sus paellas y, especialmente, su arroz caldoso tienen una parroquia que viene hasta aquí expresamente a disfrutarla.

**Más información**, en la edición digital ([pellagofio.es](http://pellagofio.es)).



José González, investigador de la ULPGC, sujetando un peto junto a las cocineras Domi y Marley. | Y. MILLARES

## En La Restinga la variada mesa la sirven sus pescadores

En el pequeño pueblo de La Restinga, su bien protegido muelle desarrolla a diario una doble actividad que le da vida. La que fue causa de su fundación como núcleo habitado (la pesca) y la que refuerza su economía (el buceo de observación y fotográfico de especies marinas). Una dinámica y succulenta gastronomía espera en tierra.



Y. MILLARES

### PEJEPERRO AL HORNO

Además de su receta de peto al eneldo con lapas, Domi Quintero cocinó un llamativo pejeperro para seis personas que lucía este aspecto al salir del horno.



Y. MILLARES

### CHURROS DE PESCADO CON GALLO COCHINO

Marley Lamus siempre los tiene en carta, se preparan al momento a partir de una antigua receta de su suegra gomera y son especialmente crujientes.



Y. MILLARES

### RABIL CON MOJOS DE CILANTRO Y PIMIENTA PALMERA

“Con los atunes tengo una especial sensibilidad. Dan un montón de juego y tienen unos sabores y unas propiedades como muy pocos”, dice Arabisén Quintero.



Y. MILLARES

### FULA ANCHA A LA ESPALDA

Una preparación clásica y sabrosa “para no complicarse la vida”, Marlene Morales la presentó en dos versiones: con tableta (fula ancha) y con brota (o agriote).