

Vieja guisada

La vieja, en sus diferentes variedades y colores, es uno de los pescados más apreciados por los canarios. Su carne es delicada y de un sabor especial, por lo que le van muy bien las preparaciones sencillas que no la enmascaran. Lo acostumbrado es acompañarla con papas arrugadas o guisadas sin piel, aceite de oliva virgen extra, vinagre de vino del país y pimienta picona (del tipo chili, no confundir con la pimienta en grano). También con un "mojo verde". Se suele consumir muy fresca, aunque en algunas islas se prepararan con ellas las "jareas", piezas secadas al sol y al aire ("aireadas: jareadas"), tras un muy ligero proceso de salado. No existe unanimidad en cuanto al tamaño ideal de la vieja "de ración". En esta receta nos inclinamos por la que va, entera y con cabeza, de 500 a 750 gramos (de mediana a grande).

Ingredientes:

Una vieja

Una vieja Mediana

Cebolla

Una cebolla grande pelada y cortada en dos

Pimiento verde

Un pimiento verde partido en varios trozos grandes

Tomate

Un tomate cortado en cuatro trozos

Ajo

3 dientes de ajos pelados y enteros

Perejil

Un ramo pequeño de perejil

Sal

Agua

Elaboración:

En un recipiente se pone agua abundante, el pescado y todos los demás ingredientes (opcionalmente, en algunos lugares también se añade un par de cucharadas de aceite de oliva virgen extra en el agua de guisado). Se lleva al fuego y se deja cocer. El tiempo de cocción es muy importante, pero es difícil de fijar, ya que varía según el tamaño de la vieja, y la carne no debe quedar cruda ni - peor aún - pasarse, ya que pierde rápidamente su calidad gastronómica. Los expertos ofrecen un truco: fijarse en la pequeña aleta ventral que, en crudo, permanece pegada al cuerpo. Hay que estar atento y cuando la aleta se levanta y abre, este pescado ya está en su punto.

Además...

En Tenerife se come frecuentemente con un vino tinto joven. En algunos lugares de la Isla, en el agua del plato en que va servida, se añade una cucharada pequeña del vino tinto que se está tomando, sustituyendo en parte al vinagre, si este es "macho" o muy fuerte

