Suquet de jurel

- **Cantidad:** 4 personas
- **Preparación:** 45 minutos
- **Dificultad:** fácil
- **Sostenibilidad:** el jurel se pesca a niveles sostenibles en muchas zonas de Europa, como en el golfo de Vizcaya, las aguas portuguesas y en aguas más septentrionales.
- **Estacionalidad:** el jurel es más rico en omega-3 en primavera y verano.

El *suquet* es sin lugar a dudas una receta marinera que se suele preparar con patatas, pero en esta ocasión hemos optado por una elaboración rápida, con pocos ingredientes, que son precisamente los que transforman este plato en una pequeña maravilla gastronómica.

Los ingredients

- 8 filetes de jurel sin espinas (4 jureles)
- ½ cabeza de ajos
- 2 tomates rallados
- 1 cda. de pimentón dulce
- sal
- pimienta blanca
- aceite de oliva virgen
- 400°g de caldo de pescado
- 3 dientes de ajo
- 60°ml de aceite de oliva para el alioli

La preparación

- Sumergir los filetes de jurel limpios en un bol con 1 litro de salmuera a base de agua fría y 100°g de sal.
- A los 5 minutos, retirar los filetes y secarlos.
- Verter un chorro de aceite en una sartén de hierro y saltear media cabeza de ajos pelados y laminados.
- Agregar el tomate rallado y una cucharada de pimentón.
- Mezclar un poco y agregar el caldo de pescado. Dejar hervir durante 5 minutos.
- Incorporar el jurel y retirar la sartén del fuego para que el calor residual termine de cocinar el pescado. Si los filetes son muy grandes, dejarlos cocinar durante 1 minuto a fuego muy lento.
- Preparar un alioli mezclando 3 dientes de ajo, 60°ml de aceite de oliva, sal y pimienta blanca.
- Agregar una cucharada de alioli en el plato.
- Decorar con flores de ajo u otras flores *(opcional)*.

Recomendación

Para respetar al máximo tanto el sabor como los nutrientes del jurel, es importante cocinarlo a temperatura baja y durante poco tiempo. Por otro lado, la cocción lenta permite conservar los nutrientes.