

**SKREI**

**Las mejores recetas del mundo**

## Sumario

El skrei: un producto con sello noruego	4
Un pez con una larga tradición	6
Sostenibilidad y calidad	9
«¡Ya llegan, ya llegan!»	11
Una gran fiesta: la pesca del skrei en el norte de Noruega	12
Recetas noruegas de skrei	13
El skrei en las mesas españolas	19
Cómo prepararlo	20
La tradición manda	22
El skrei en el mundo	28
El skrei en la alta gastronomía	39
Colofón	48

El skrei solo está disponible de enero a abril. Si deseas preparar las recetas de este libro fuera de temporada, puedes sustituirlo por bacalao noruego.



Disfrutar del skrei desde enero hasta abril forma parte esencial de la cultura noruega. Los vikingos ya apreciaban este bacalao procedente del Atlántico, cuya exportación comenzó hace ya mucho tiempo. La pesca anual del skrei se ha mantenido a lo largo de los años y ha adquirido una enorme relevancia cultural.

Hoy en día todos los habitantes del norte de Noruega conocen la historia de este bacalao de invierno, y muchas familias celebran el comienzo de la temporada de pesca. Este libro nos invita a participar de esta tradición y a conocer todas las posibilidades del skrei. Sumérgete en esta aventura y celebra, como los noruegos, la llegada del skrei.

## El skrei: un producto con sello noruego

Una vez al año, allá arriba, en el océano Glacial Ártico, sucede algo excepcional: a lo largo de la costa septentrional de Noruega, más de 100 kilómetros al norte del círculo polar, se vive uno de los acontecimientos más espectaculares de la naturaleza. Aquí, en el extremo norte, los Alpes austriacos parecen haberse lanzado al mar, aunque la corriente del Golfo proporciona temperaturas soportables, por encima del punto de congelación. Las montañas cubiertas de blanco se encuentran con las aguas azul hielo y asistimos a una de las muchas maravillas del mar.

Desde las vastas zonas ricas en nutrientes del mar de Barents, en el norte, millones de skreis migran a los lugares de desove ubicados a lo largo de la costa invernal de Noruega para garantizar allí la conservación de la especie.

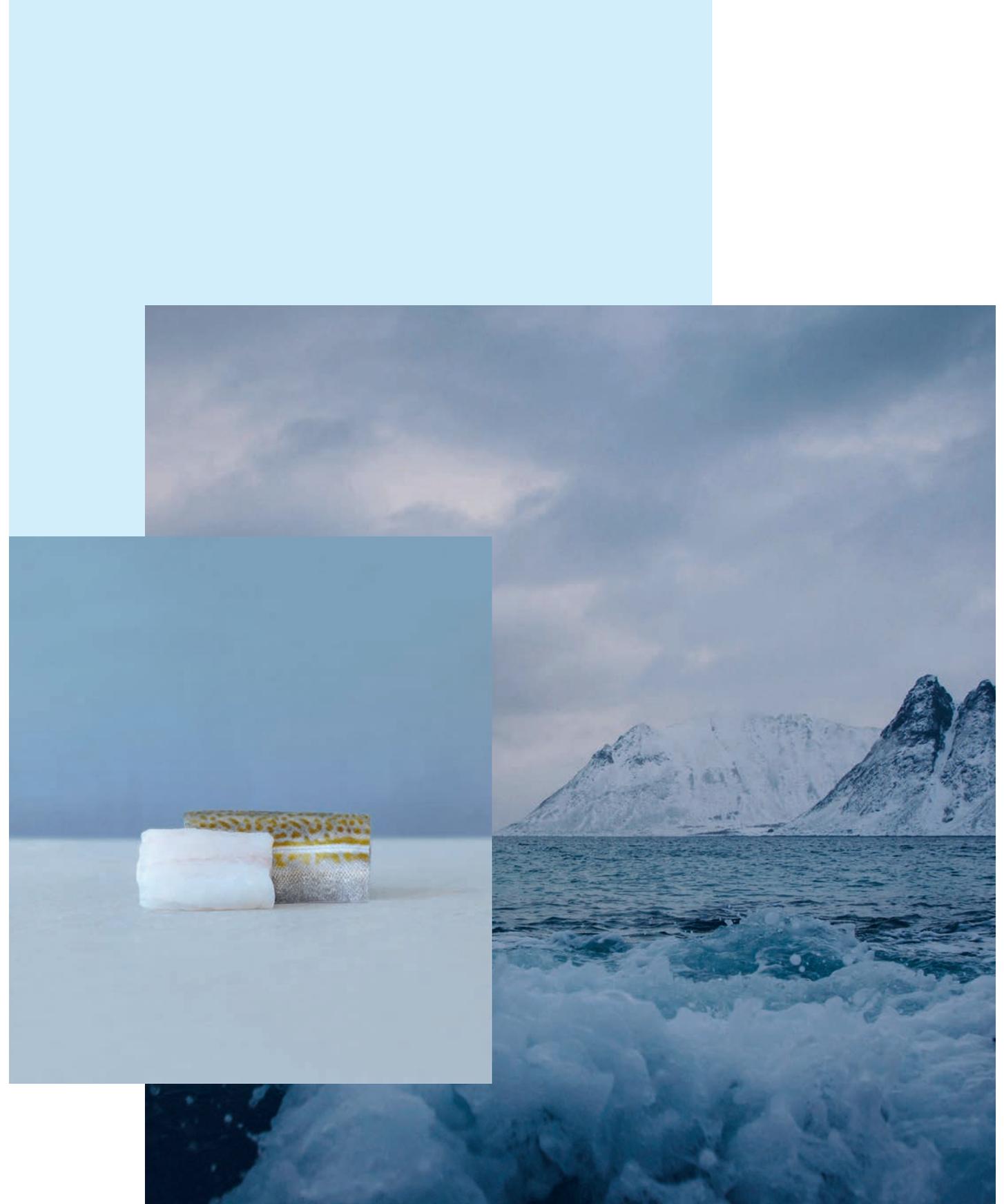
Tras un viaje épico de varias semanas, el skrei alcanza la costa noruega. Desde allí, recorre 600 kilómetros para llegar hasta los archipiélagos de Lofoten y Vesterålen. No es por tanto de extrañar que su nombre provenga del

4 noruego *å skride*, que significa nómada. El skrei pasa varios años en las gélidas aguas del mar del Norte, creciendo despacio año tras año hasta alcanzar la edad adulta y emprender su largo viaje hacia el sur. Los noruegos llaman al skrei el pez del amor, y tienen toda la razón: este pez recorre un largo camino para encontrar pareja, nadar vientre con vientre con su elegida y fecundar las huevas. Poco después ascenderán a la superficie cantidades ingentes de huevos —un skrei pone hasta cinco millones— y el ciclo volverá a empezar. Las crías regresarán, empujadas por la corriente, a su hogar en el Ártico, y varios años después retornarán al

lugar donde fueron concebidas. Para entonces habrán recorrido un viaje equivalente, más o menos, a catorce maratones.

El hogar del skrei está muy al norte, en las profundidades del frío mar de Barents, adyacente al océano Ártico. Allí, esta especie de bacalao ártico pasa la mayor parte de su vida en bancos de gran tamaño. Se alimenta de moluscos y crustáceos, huevos de pescado y pequeños peces como el capelán y el arenque.

El skrei alcanza la madurez sexual de los cinco a los siete años. Convertido en un pez de al menos un metro de longitud y unos ocho kilogramos de peso, tiene la fuerza suficiente para emprender el largo viaje a lo largo de la costa septentrional noruega hacia las regiones más cálidas. Para desovar necesita de cuatro a siete grados de temperatura. Gracias a la corriente del Golfo, esas temperaturas las encuentra en las aguas de las islas Lofoten.



## Un pez con una larga tradición

La historia del skrei se remonta a tiempos inmemoriales. En el siglo X, los vikingos lo usaban ya como moneda de cambio.

En el siglo XII, el rey Øystein Magnusson implantó un impuesto de cinco skreis a cada pescador. A cambio, construyó iglesias y casas para los pescadores de Kabelvåg, uno de los pueblos pesqueros más antiguos de Lofoten. Gracias al skrei florecieron también otros pueblos del norte de Noruega porque proporcionaba un medio de vida sólido: alimentaba a la población y su comercio les permitió crecer y desarrollarse culturalmente.

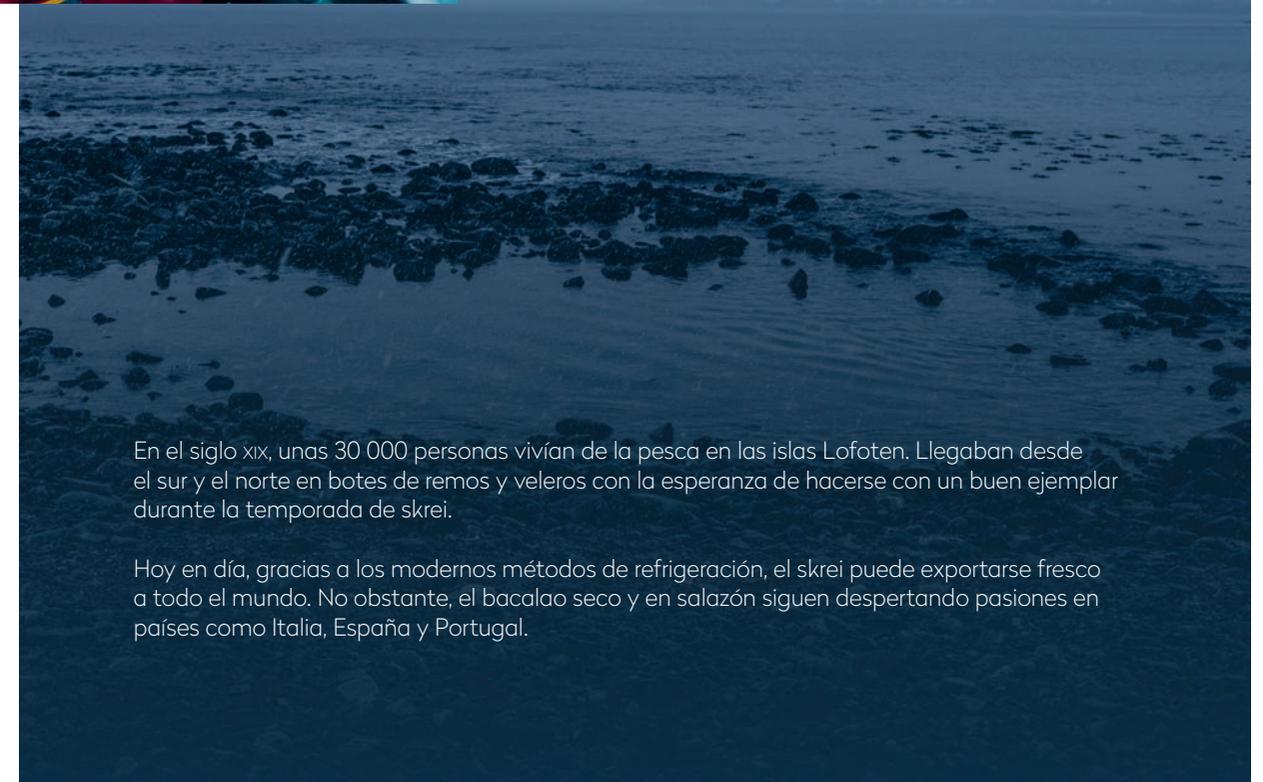
En fechas cercanas a Navidad y Año Nuevo se decidían las aguas de pesca: se llenaba un recipiente con agua y alrededor de él se escribían los nombres de los principales pueblos pesqueros de Lofoten, desde Røst y Myre hasta Henningsvær y Kabelvåg. A la mañana siguiente se observaba el recipiente y se permitía salir al mar a los pescadores de skrei del pueblo donde se habían acumulado las burbujas de aire.

Con el paso de los siglos, el skrei se convirtió en una de las exportaciones noruegas más apreciadas. Los primeros registros datan del otoño de 1431: el noble italiano Pietro Querini, que se dirigía a Flandes desde Creta con un barco cargado de especias, vino y otras delicias, naufragó en el mar de Irlanda, y uno de sus botes salvavidas llegó hasta Røst. Pietro fue rescatado y de vuelta a Italia escribió lo siguiente: «Secan el pescado al sol y al viento sin nada de sal y queda tan duro como un tronco. Cuando quieren comerlo, lo golpean con la parte posterior de un hacha o una

piedra. Y, para que sepa a algo, lo untan con mantequilla. Cobrará importancia como mercancía».

El secado era el método más habitual de conservación del pescado en aquella época, que permitía consumirlo meses después, fuera de la temporada de pesca. Este método de conservación hacía asimismo del pescado seco un producto de exportación muy lucrativo.

El skrei logró que Bergen, que gobernaba las islas Lofoten, se convirtiera en una de las mayores ciudades comerciales del norte de Europa y miembro de la Liga Hanseática. El skrei se enviaba a las ciudades hanseáticas de Alemania, especialmente a Lübeck, desde donde se transportaba por río hacia el sur de Europa. El *bacalhau* tardaba poco en llegar a Portugal, igual que el *stoccafisso* a Italia o el bacalao a España. Ya en el siglo XVIII, desde Bergen se exportaban 400 toneladas de skrei a Alemania. A Noruega, por su parte, donde en esa época la agricultura era muy escasa, llegaban trigo y otros cereales.



En el siglo XIX, unas 30 000 personas vivían de la pesca en las islas Lofoten. Llegaban desde el sur y el norte en botes de remos y veleros con la esperanza de hacerse con un buen ejemplar durante la temporada de skrei.

Hoy en día, gracias a los modernos métodos de refrigeración, el skrei puede exportarse fresco a todo el mundo. No obstante, el bacalao seco y en salazón siguen despertando pasiones en países como Italia, España y Portugal.



## Sostenibilidad y calidad

La pesca del skrei de la costa septentrional de Noruega es la mejor prueba de que una pesca respetuosa con la naturaleza y con las poblaciones de peces es posible hoy en día. Las cuotas pesqueras y los métodos autorizados están estrictamente regulados y se controlan con asiduidad. Estas medidas de protección están surtiendo efecto: la población de bacalao sostenible de Noruega es la mayor del mundo.

La sostenibilidad de la pesca noruega se remonta tres décadas atrás, cuando la población de bacalao se vio fuertemente amenazada. Para recuperar las cifras y conservarlas a largo plazo, Noruega fue uno de los primeros países en desarrollar un concepto de sostenibilidad que se emplea actualmente como modelo en todo el mundo.

El skrei se distingue fácilmente de otras especies de bacalao, como el bacalao costero o el bacalao del Báltico. Para considerarse skrei, debe ser un ejemplar adulto del género *Gadus morhua* originario del mar de Barents. Solo está disponible en invierno (desde el 1 de enero al 30 de abril) en las zonas tradicionales de desove de la costa septentrional noruega.

Las zonas alrededor de las islas Lofoten y Vesterålen son los principales centros de pesca del skrei, y la zona de desove se extiende de la costa de Møre, en el sur, hasta la costa de Finnmark.

Pero también deben cumplirse otros requisitos. El skrei recién capturado se envasa en un plazo de doce horas y se transporta en hielo a una temperatura de entre cero y cuatro grados. Para garantizar que la calidad se mantiene estable, se realizan controles constantes, tanto en el mar como en las propias plantas de procesamiento de pescado.

## Pesca sostenible

En 2021 la cuota pesquera noruega ha alcanzado las 440 000 toneladas, una cifra superior a la del año anterior. Esto está en consonancia con las recomendaciones del Consejo Internacional para la Exploración del Mar (CIEM) y la Comisión de Pesca del Atlántico Nordeste (NEAFC), cuyo objetivo es garantizar la sostenibilidad de las poblaciones de peces a largo plazo. Los estrictos controles, tanto en tierra como en el mar, son una parte fundamental del modelo de sostenibilidad noruego.



## «¡Ya llegan, ya llegan!»

Así gritan los pescadores a principios de enero. Olas grises con crestas blancas braman ahora y entonces bajo los cielos pesados, y el viento gélido sopla sobre las islas nevadas. Comienza la época más agotadora del año para los pescadores del norte: la pesca del skrei.

Se necesitan valentía y fuerza para adentrarse en el mar cuando llega el crudo invierno. Cientos de pequeñas embarcaciones, a menudo con un solo pescador a bordo, salen cada día a capturar skreis. Muchas veces se pescan de forma tradicional con cañas, palangres y redes pequeñas. Estos cuidadosos métodos de pesca garantizan una carne impecable. Compruébalo tú mismo y disfruta de las recetas tradicionales de los pueblos pesqueros de la costa septentrional noruega.



## Una gran fiesta: la pesca del skrei en el norte de Noruega

La pesca del skrei en las aguas de Lofoten, en el norte de Noruega, causa un gran revuelo: su llegada se celebra en todo el país. La cocina tradicional noruega prefiere servir este delicado pescado cocido (escalfado o al vapor) o frito con una salsa ligera. Los platos se sirven humildemente, sin muchos lujos.

En el *mølje*, una especie de guiso tradicional que se sirve con patatas, se aprovecha todo el pescado, tanto el hígado como las huevas, la mandíbula y la lengua. ¡Que comience el festín! Este plato se viene elogiando desde la antigüedad, como puede verse en el texto de Nordland del siglo XVII que se reproduce en esta página.

Con el paso de los siglos, el skrei se ha convertido en una sólida base económica para las comunidades locales de la costa septentrional noruega. Así que no es de extrañar que estas pequeñas comunidades esperen con impaciencia la llegada de este tesoro del mar. Cuando por fin resuena el famoso «¡ya llegan, ya llegan!», Lofoten se viste de fiesta.

Los años en los que la pesca no era buena, lo que sucedía a menudo, las consecuencias eran nefastas para las pequeñas comunidades locales y las familias numerosas. Como no se sabía cuándo, dónde y cuánto skrei vendría, los habitantes del norte de Noruega vivían entre el temor y las expectativas.

El proceso de pesca del skrei entrañaba también numerosos peligros e imprevistos. Para evitarlos, los días previos a la salida de los pescadores al mar, las mujeres no debían ordenar o limpiar la casa. Según la superstición, las limpiezas profundas traían mal tiempo y poca pesca, cosa que no ocurría si la casa permanecía en calma: el pescador tendría suerte y buen tiempo.

«Es noche de skrei y se celebra: hay festín de *mølje* en la botica.

Con la olla en la mesa, el doctor toma la palabra:

Señoras y señores, desde un punto de vista científico, el *mølje* de skrei es un plato exquisito.

Su valor nutricional es incuestionable y, como plato popular noruego, es completamente inolvidable.

Aporta calorías, así como hormonas, y hace que bombee la sangre tanto en hombres como mujeres.»

(Petter Dass, pastor y poeta noruego del siglo XVII)

## Recetas noruegas de skrei

Nosotros también lo decimos: «¡El skrei ya está aquí!». Cada año, esperamos la llegada de los platos de skrei tradicionales. Antes, la oferta de verduras en Noruega era limitada y había que conformarse con lo que estaba disponible. Esto incluía –además de skrei– patatas, zanahorias y remolacha, ingredientes que encontrarás en las recetas que te ofrecemos a continuación. El toque moderno se aprecia en el uso de espárragos e hinojo.



## Al skrei le encanta nadar

### Sopa de pescado noruega con skrei y tubérculos

En el norte de Noruega, los inviernos son fríos y oscuros. Quizá por eso los noruegos siempre han adorado sus humeantes sopas de pescado. Esta variante con skrei solo se puede degustar de enero a abril.

#### Ingredientes para 4 personas

- 700g de skrei (sin piel ni espinas)
- 2 tomates
- ½ colinabo
- ¼ de puerro
- ¼ de hinojo fresco
- 1 salsifí pequeño
- 400 ml de caldo de pescado
- 6 champiñones
- ½ cebolla
- 150g de mantequilla
- 100ml de vino blanco
- Sal y pimienta
- Perejil y cebollino, para decorar

#### Elaboración

Lavar el skrei con agua fría, secar, cortar en trozos del tamaño de un bocado y reservar.

Realizar incisiones en forma de cruz en los tomates, escaldarlos brevemente en agua hirviendo, introducirlos en agua fría y pelarlos. Retirar las semillas y cortar la pulpa en dados.

Limpia y pela el colinabo, el puerro, el hinojo y el salsifí, y cortar en tiras. Añadir al caldo de pescado y llevar a ebullición. Limpia los champiñones, cortar en láminas y agregar a la sopa



junto con los dados de tomate. Añadir también los trozos de pescado, llevar la sopa a ebullición y dejarla cocer a fuego lento.

Mientras tanto, pela la cebolla, picarla finamente y rehogar en la mantequilla hasta que esté blanda. Verter el vino blanco y cocer a fuego lento hasta que tenga una consistencia almibarada. Seguir removiendo la mezcla de cebolla y vino blanco e incorporarla despacio a la sopa. Salpimentar al gusto. Picar finas las hierbas, esparcirlas sobre la sopa y servir.

## El skrei se viste de rojo

### Skrei con salsa de remolacha

En el pasado, en el norte de Noruega había pocas verduras frescas, sobre todo en invierno, cuando la nieve cubría de blanco las islas y los pueblos de la costa. La remolacha se cosechaba en otoño, se cocía y se guardaba en forma de zumo.

#### Ingredientes para 4 personas

- 4 vieiras
- Un poco de aceite de oliva, para rociar
- 600g de skrei (sin piel ni espinas)
- Sal y pimienta
- 80g de mantequilla
- 1 manojo de espárragos verdes
- 300 ml de zumo de remolacha
- 100 ml de aceite de oliva
- 1 c. s. de vinagre balsámico

#### Elaboración

Limpia las vieiras y rociarlas con aceite de oliva. Saltear unos segundos por cada lado.

Lavar el skrei con agua fría, secar y salpimentar. Cortar en cuatro porciones y freír por ambos lados en una sartén con 60g de mantequilla.

Lavar los espárragos, cortar la base más dura y cocerlos con el resto de la mantequilla y la sal en una olla con agua hirviendo hasta que estén tiernos, unos 6-8 minutos. Sacar de la olla y dejar escurrir.

En un cazo, reducir el zumo de remolacha a tres cuartos de su volumen y añadir aceite de oliva hasta que espese. Agregar vinagre balsámico y salpimentar la salsa.

Repartir los espárragos entre los platos, colocar una porción de skrei encima, rodear el plato con la salsa de remolacha y coronar con una vieira.





## Skrei y crema agria: una pareja perfecta

### Skrei con hinojo y salsa de crema agria

*Rømme*, la crema agria noruega, con su sabor ligeramente dulce y su alto contenido en grasa, combina de maravilla con el skrei, bajo en grasas. Si no encuentras, utiliza *crème fraîche* en lugar de *rømme*.

#### Ingredientes para 4 personas

- 1kg de skrei (con piel y sin espinas)
- 3 c. c. de sal marina
- 100g de mantequilla
- 1 hinojo
- 75g de crema agria (o *crème fraîche*)
- Un poco de zumo de limón, al gusto

#### Elaboración

Lavar el skrei con agua fría, secar y cortar en cuatro trozos. Frotar con la sal marina y dejar reposar unos 10 minutos. Retirar la sal y secar.

Calentar 2 cucharaditas de mantequilla en una sartén y freír el skrei con la piel hacia abajo. Pasados 4-5 minutos, cuando la piel se haya dorado, darle la vuelta y freír un minuto más.

Limpia el hinojo, lavarlo y cortarlo en rodajas. Rehogar en otra sartén con 1 cucharada de mantequilla durante 3-4 minutos.

Derretir el resto de la mantequilla en una olla y dejarla enfriar hasta que esté tibia. Añadir la crema agria (o *crème fraîche*) hasta obtener una mezcla cremosa. Agregar zumo de limón al gusto. Servir el skrei con salsa de crema agria e hinojo. Combina muy bien con zanahorias y patatas cocidas.

## Al skrei le gusta la mantequilla

### Skrei ligeramente salado con remolacha y salsa de mantequilla

El skrei tiene una carne magra y firme, resultado de nadar muchos kilómetros cada día durante semanas. Por eso acepta una cantidad generosa de mantequilla. Una receta sencilla, pero con mucho sabor.

#### Ingredientes para 4 personas

- 800g de skrei (con piel y sin espinas)
- 1 c. s. de sal
- 200g de remolacha
- 400g de patatas (más o menos cerosas)
- 1-2 c. s. de aceite de oliva
- Sal y pimienta
- 200g de nata líquida
- 150g de mantequilla fundida
- ½ limón

#### Elaboración

Lavar el skrei con agua fría, secar y cortar en cuatro trozos. Cubrirlos con sal y refrigerar toda la noche.

Precalentar el horno a 175°C. Pelar la remolacha, cortarla en dados y hervirla en agua ligeramente salada durante unos 15 minutos hasta que esté blanda.

Lavar bien las patatas, secarlas y cortarlas en rodajas. Poner en una fuente de horno y añadir el aceite de oliva. Salpimentar. Hornear en la rejilla central durante 30 minutos hasta que estén tiernas.

Mientras tanto, llevar a ebullición agua en otra olla, bajar el fuego y cocer el skrei unos 10 minutos.

Para preparar la salsa de mantequilla, reducir la nata a la mitad e incorporar la mantequilla.

Exprimir el limón. Sacar el skrei del agua y sazonar con sal, pimienta y zumo de limón. Servir con la salsa, la remolacha y las patatas. Combina muy bien con zanahorias tiernas cocidas.





## El skrei en las mesas españolas

España es uno de los principales mercados del skrei con sello de calidad, y cada año aumenta su consumo. Eso es porque a los españoles les gusta comer bien y les gusta el bacalao, y el skrei, por sus características y su calidad, es el rey del bacalao.



## Cómo prepararlo. Escalfado, al horno o a la plancha, el skrei es una auténtica joya.

### Antes de la elaboración

Sacar el skrei del frigorífico 30 minutos antes de su elaboración.

### Con o sin piel

El skrei puede prepararse con o sin piel. Su dorso se reconoce por su tono más oscuro.

### En un guiso de pescado

Llevar a ebullición agua, leche, caldo de pescado o de pollo. Reducir la temperatura y escalfar el skrei durante 10-15 minutos.

### En el horno

Si el skrei se prepara en el horno, primero dorar en una sartén refractaria con aceite caliente durante 2 minutos por cada lado, empezando por el lado de la piel. Después, introducir la sartén en el horno a 120 °C durante unos 10 minutos.

### En una sartén

En aceite caliente, freír el skrei por el lado de la piel unos 2 minutos a fuego vivo. Reducir el fuego y añadir un poco de mantequilla. Cuando la parte de la piel se separe de la sartén, darle la vuelta y freírlo otros 2 minutos.

### Para añadir aroma

El tomillo, el perejil, el ajo o la ralladura de limón potencian el sabor del skrei. Las especias se añaden siempre con el fuego bajo para conservar su sabor.

### Antes de servir

Dejar reposar el skrei unos 4-5 minutos antes de servirlo.



## La tradición manda

### Skrei al horno con tomate y ajo

El tomate y el ajo son ingredientes básicos de la gastronomía española que combinan a la perfección con el skrei.

#### Ingredientes para 4 personas

- 1 cebolla
- 4 tomates
- 3 dientes de ajo
- 1 guindilla roja
- 100 ml de aceite de oliva extra virgen
- 100 g de salsa de tomate
- 1 copa de vino blanco
- 1 c. c. de azúcar
- Sal
- Pimienta
- 800 g de skrei (sin piel ni espinas)

#### Elaboración

Precalentar el horno a 180°C.

Cortar la cebolla en dados pequeños, laminar los tomates y cortar finamente el ajo y la guindilla.

Sofreír en un poco de aceite de oliva la cebolla y el ajo. Añadir la guindilla y la salsa de tomate y dejar hacer durante unos minutos.

Añadir el vino blanco. Para dar más sabor a la salsa de tomate, añadir un poco de azúcar, sal y pimienta, al gusto.

Poner la pieza entera de skrei y el tomate laminado en una fuente de horno, y asar durante 20 minutos.

Para emplatar, rociar previamente la salsa de tomate con un chorro de aceite de oliva y hacer una base sobre el plato. Colocar el skrei encima y esparcir el tomillo picado.

Puedes acompañarlo con pan para disfrutar de la salsa.



## Compañeros de viaje

### Skrei con chorizo y puré de patata

La patata vino de América, el chorizo de España y el skrei... de Noruega. Juntos cruzan fronteras para crear las mejores recetas.

#### Ingredientes para 4 personas

- 800 g de skrei (sin piel ni espinas)
  - 1 pizca de sal
  - Aceite de oliva virgen extra
  - 1 ristra de chorizo ibérico
  - 1 c. s. de perejil fresco
  - 1 granada
  - 1 limón
- Para el puré de patata**
- 800 g de patatas pequeñas
  - 200 ml de leche
  - 2 c. s. de mantequilla
  - Sal
  - Pimienta

#### Elaboración

Precalentar el horno a 180°C.

Cortar el skrei en porciones iguales.

Mezclar la sal con 1 litro de agua, introducir el skrei y dejarlo en remojo durante 15 minutos. Sacarlo y secarlo con papel absorbente.

Para el puré de patata, cortar las patatas en rodajas y cocer hasta que estén tiernas. Aplastar bien y mezclar con la leche y la mantequilla. Remover hasta obtener la consistencia deseada. Salpimentar.

En una sartén, calentar el aceite y freír el skrei por el lado de la piel durante unos 3 minutos, hasta que se tueste.

En una fuente de horno previamente engrasada, introducir el skrei con la piel hacia arriba y asarlo durante unos 3 minutos.

Cortar el chorizo en rodajas y freírlo en la propia grasa del skrei, hasta que esté crujiente.

Picar el perejil, sacar los granos de la granada y rallar la piel del limón. Mezclarlo todo con el chorizo.

Servir el skrei con la mezcla de chorizo y el puré de patata a un lado.



## Menos es más

### Skrei con fabes, boniato y tomillo

Ingredientes sencillos que acompañan al rey del bacalao para elaborar un guiso ideal para los días más fríos del invierno.

#### Ingredientes para 4 personas

- 1 cebolla
- 2 c. s. de aceite de oliva
- 4 ramitas de tomillo fresco
- 1 diente de ajo
- 2 latas de tomate troceado
- Sal
- Pimienta
- ½ l de caldo de pollo
- 1 boniato
- 2 latas de fabes
- 4 lomos de skrei con piel
- 1 limón

#### Elaboración

24

Picar finamente la cebolla y sofreírla en una cacerola con una cucharada de aceite de oliva durante unos 5-8 minutos.

Añadir el tomillo y el ajo, remover y sofreír durante un minuto antes de añadir el tomate junto con la sal y la pimienta.

Cocer durante 2 minutos.

Agregar el caldo caliente y el boniato.

Cocer a fuego medio-bajo durante 15-20 minutos hasta que el boniato esté casi a punto.

Incorporar entonces las fabes y cocer unos 5 minutos más, con cuidado de no romperlas al remover.

Sazonar al gusto y mantener caliente mientras preparamos el skrei.

Calentar una sartén con una cucharada de aceite de oliva.

Salpimentar los lomos de skrei y disponerlos en la sartén con la piel hacia abajo una vez el aceite esté caliente, durante 5-8 minutos.

Dar la vuelta a los lomos de skrei y freírlos durante un minuto.

Servir el skrei sobre una cama de fabes, boniato y cebolla.

Esparcir por encima la ralladura del limón y tanto tomillo como se desee.



## El norte y el sur unidos por la gastronomía

### Skrei con salsa de pimientos, chorizo y aceitunas

Acompañado de estos ingredientes tan autóctonos, en casa o en un restaurante, el skrei queda sencillamente espectacular.

#### Ingredientes para 4 personas

- 600g de skrei
- 200 ml de aceite de oliva extra virgen
- 150g de pimiento rojo
- 200g de cebollas
- 4 dientes de ajo
- 1 copa de vino blanco
- 350g de tomate
- Sal
- Pimienta
- 350g de chorizo
- 800g de espinacas
- Perejil fresco
- 200g de aceitunas negras sin hueso

#### Elaboración

Salazar el skrei, marcar en una sartén a fuego vivo con aceite de oliva e introducir en el horno a 180°C para terminar de hacerlo.

Pochar en aceite de oliva los pimientos, las cebollas y los dientes de ajo picados.

Regar con el vino blanco y dejar que hierva hasta que se evapore el alcohol.

Añadir los tomates, pelados y troceados. Cocer lentamente.

Sazonar con sal y pimienta. Triturar la salsa, colarla y reservar.

Secar el chorizo en el horno a 180°C durante 2 minutos. Reservar.

Saltear las espinacas en aceite de oliva y ajo. Sazonar con sal.

Para emplatar, napar la base del plato con la salsa de pimientos.

A continuación, añadir una cucharada de espinacas y, sobre estas, el skrei acompañado de unas rodajas de chorizo al lado.

Esparcir el perejil por encima y decorar con las aceitunas negras en rodajas.



25

## Del mar a la huerta

### Skrei al horno con verduras asadas y un toque mediterráneo

Una composición equilibrada entre la textura delicada del skrei y el sabor de las verduras, que otorga a esta receta una armonía completa con ingredientes de la cocina mediterránea.

#### Ingredientes para 4 personas

- 800 g de skrei
- 1 calabacín
- 1 cebolla roja
- 200 g de tomates cherry
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Pimienta
- 100 g de aceitunas
- Hojas de albahaca

#### Elaboración

Calentar el horno a 180 °C.

26 Cortar el skrei en porciones.

Lavar y cortar en rodajas el calabacín y la cebolla roja. Colocar en una bandeja de horno junto con los tomates cherry.

Regar con un chorrito generoso de aceite de oliva extra virgen y sazonar con sal y pimienta.

Asar en el horno durante 10 minutos o hasta que las verduras estén listas.

Sacar la bandeja del horno y colocar las porciones de skrei encima de las verduras. Añadir unas gotitas de aceite de oliva al skrei.

Introducir en el horno de nuevo durante 10 minutos.

Cuando el skrei esté hecho, sacar del horno y adornar con aceitunas y unas hojas de albahaca.

Puede servirse acompañado de un arroz aromatizado con azafrán.



## Calidad máxima

#### Valores nutricionales del skrei por 100 g

• Proteínas	16,9g
• Grasas	0,6g
• Ácidos grasos omega-3	0,2g
• Potasio	455 mg
• Sodio	82 mg
• Selenio	0,03mg
• Yodo	20 µg
• Vitamina B12	0,8 µg

El skrei, un pescado fino, bajo en grasas y con mucho sabor, es una base excelente para una alimentación rica y saludable. Solo los ejemplares que más en forma y mejor nutridos están emprenden el largo viaje desde el mar de Barents hacia las zonas de desove. Su tono muscular es magnífico y, para cuando llegan a la costa del norte de Noruega a principios o mediados de enero, su contenido en grasas es reducido y su carne, firme. Un delicado placer nutritivo y gastronómico de altísima calidad.

El skrei es rico en proteínas, vitaminas y minerales. Y, pese a ser uno de los pescados con menor contenido en grasas, contiene abundantes ácidos grasos omega-3.

## El skrei en el mundo

El skrei es cada vez más popular en la gastronomía internacional. En 2013 se comercializó por primera vez en Estados Unidos, Portugal y el Reino Unido. En España, Francia y Alemania hace ya tiempo que tiene muchos adeptos. ¡Comprueba por ti mismo lo polifacético que es!



## El skrei londinense

### Skrei escalfado con puré de coliflor y rabanitos encurtidos

A los ingleses les encanta el bacalao, que se prepara sobre todo frito en forma de *fish and chips*. Durante la temporada de skrei, sin embargo, su altísima calidad hace que no termine rebozado y frito, sino escalfado para resaltar su sabor, delicado y puro.

#### Ingredientes para 4 personas

##### Para el aceite de curry:

- 100ml de aceite de colza
- 1 c. c. de curry en polvo

##### Para los rabanitos encurtidos (para 1 bote de 500ml):

- 1 manojo de rabanitos
- 1 pizca de granos de mostaza negra machacados
- 200ml de agua
- 200ml de vinagre de vino blanco
- 2 c. c. de sal fina
- 3 c. s. de miel

##### Para la coliflor asada:

- 150g de coliflor en ramitos grandes
- Un poco de aceite de oliva
- 1 pizca de guindilla molida
- Sal

##### Para el puré de coliflor:

- 400g de coliflor en ramitos
- Un poco de aceite de oliva
- 1 c. s. de curry en polvo
- 1 c. s. de ajo picado
- 300ml de leche
- 1 c. s. de mantequilla con sal

- 1 c. s. de *crème fraîche*
- Sal y pimienta
- La ralladura de ½ limón

##### Para el skrei escalfado:

- 1l de leche
- 1 c. s. de sal
- 600g de skrei (sin piel ni espinas)
- Cilantro, para decorar

#### Elaboración

Para preparar el aceite de curry, verter el aceite de colza en una olla y calentar hasta llegar a los 60°C. Apagar el fuego, incorporar el curry al aceite y tapar la olla con film transparente. Dejar reposar durante 2 horas.

Para preparar los rabanitos encurtidos, limpiar, lavar y cortar en rodajas finas los rabanitos. Para que queden más crujientes, cortar en cuartos. Introducirlos en un bote (500ml) con los granos de mostaza y de pimienta machacados. En una cacerola, cocer el agua, el vinagre, la sal y la miel. Verterlo sobre los rabanitos en el bote. Antes de comerlos, dejar enfriar a temperatura ambiente.

Para preparar la coliflor asada, precalentar el horno a 200°C. Lavar y limpiar los ramitos de coliflor y rociarlos con aceite en una bandeja

de horno honda. Condimentar con la guindilla molida y una pizca de sal y remover bien. Asar en la rejilla central del horno durante 25-30 minutos.

Para preparar el puré de coliflor, lavar y limpiar los ramitos de coliflor. Calentar el aceite de oliva en una sartén a fuego medio, añadir la coliflor y dorar durante 2 minutos. Agregar el curry en polvo y el ajo, y sofreír otros 2 minutos. Incorporar la leche y cocer a fuego lento durante 10 minutos hasta que se hayan evaporado tres cuartas partes del líquido. Triturar en una batidora con la mantequilla y la *crème fraîche*. Cuando el puré esté fino, sazonar con sal, pimienta y la ralladura de limón.

Para preparar el skrei, verter la leche en una sartén y salar al gusto. Llevar a ebullición a fuego lento. Cuando hierva, añadir el skrei con cuidado y cocer a fuego lento 6-8 minutos. Retirarlo de la leche y emplatarlo inmediatamente con el puré de coliflor. Decorar con los rabanitos encurtidos y hierbas frescas como, por ejemplo, cilantro.



La delicada carne blanca del skrei combina muy bien con muchas guarniciones, como el arroz venere (arroz negro del Piemonte). Se trata de un arroz de cocción lenta que potencia el sabor del pescado.

## Entre dulce y salado: el skrei al gusto alemán

### Skrei con beicon y puré de guisantes

El dulzor de los guisantes y el salado sabor marino del skrei crean una deliciosa armonía. En Alemania, los guisantes son una guarnición muy popular, por lo que no es de extrañar que en este país el skrei se sirva con puré de guisantes.

#### Ingredientes para 4 personas

- 600g de skrei (sin piel ni espinas)
- 4 lonchas de beicon
- 300g de guisantes finos congelados
- 200g de mantequilla
- Sal
- 4 c. s. de perejil picado
- La ralladura de 1 limón
- 1 rebanada de pan blanco

#### Elaboración

Precalentar el horno a 200°C y poner agua a hervir en un cazo.

Lavar el skrei, secar, cortar en cuatro trozos y cubrirlo con las lonchas de beicon. Colocar en un trozo de papel de aluminio y asar en la rejilla central unos 7 minutos.

Cocer los guisantes en agua hirviendo durante unos 2 minutos. Escurrir, añadir 50g de mantequilla y triturar hasta obtener un puré. Salar.



Para preparar la mantequilla de limón, cortar en dados los 150g de mantequilla restantes y derretirla en una olla a fuego lento. Añadir el perejil picado, la ralladura de limón y el pan blanco sin corteza y cortado en trozos pequeños. Remover hasta que la salsa esté homogénea.

Para servir, colocar el skrei sobre un lecho de puré de guisantes, disponer encima una loncha de beicon y coronar con un poco de mantequilla de limón.

## Antipasti incontra skrei

### Bruschetta de skrei y tomates cherry

El sabor único del skrei, en frío o en caliente, aporta un toque inconfundible a cualquier menú. Hemos reinterpretado este clásico italiano y le hemos añadido la magia del norte de Noruega.

#### Elaboración

Precalentar el horno a 180°C. Lavar el skrei con agua fría, secar y cortar en trozos pequeños.

Quitar las hojas de tomillo de la rama y picar finamente un diente de ajo. Calentar el aceite de oliva en una olla y rehogar la mayor parte del tomillo y del ajo.

Añadir los tomates y sofreír 6 minutos a fuego medio. Agregar el skrei y sofreír 3 minutos más. Retirar el skrei y los tomates de la olla y ponerlos en una fuente; reservar el aceite.

Cortar la baguette en rebanadas, colocarlas en una bandeja de horno y tostarlas en la rejilla central hasta que se doren. Frotar el pan tostado con el diente de ajo restante.

Picar el skrei y los tomates. Añadir un poco del aceite de la sartén y salpimentar.

Servir en las rebanadas de pan tostado con unas hojas de tomillo por encima.

#### Ingredientes para 4 personas

- 300g de skrei (sin piel ni espinas)
- 1 rama de tomillo
- 2 dientes de ajo
- 1 c. s. de aceite de oliva
- 8 tomates cherry
- 1 baguette
- Sal y pimienta





## A los suecos también les gusta el skrei

### Skrei con gambas, mantequilla de alcaparras y rollito de huevo

Este plato, delicioso y fácil de preparar, tiene una presentación espectacular. ¡Que aproveche!

#### Ingredientes para 4 personas

##### Para el huevo y el pescado:

- 2 huevos medianos
- 800 g de skrei (sin piel ni espinas)
- 1 c. s. de sal
- 2 dientes de ajo
- Aceite de girasol, para freír
- 1 c. s. de mantequilla

##### Para la mantequilla de alcaparras:

- 1 chalota
- 150 g de mantequilla
- 3 c. s. de alcaparras
- Sal y pimienta
- Un poco de zumo de limón

##### Extras:

- 1 rábano picante rallado
- 100 g de gambas nórdicas peladas

#### Elaboración

Para el preparar el rollito de huevo, cocer los huevos en un cazo con suficiente agua durante al menos 7 minutos, pasar por agua fría y pelar. Rallar los huevos duros con un rallador, primero gruesos y luego finos. Extender el huevo picado por la parte central de un trozo de film transparente de manera uniforme y formar un rollo apretado retorciendo los extremos del film. Presionar ligeramente para comprimirlo y dejar reposar en el frigorífico durante 1 hora. Retirar con cuidado el film y cortar en rodajas gruesas.

Lavar el skrei con agua fría y secarlo. Cortar en porciones iguales y salar ligeramente. Dejar reposar la sal durante 7 minutos; a continuación, lavar y secar.

Pelar y picar los dientes de ajo. Calentar el aceite de girasol en una sartén y freír el skrei durante 6-7 minutos por un lado hasta que

esté casi hecho. Darle la vuelta y freírlo por el otro lado durante 1-2 minutos. Hacia el final de la cocción, añadir el ajo y la mantequilla. Con una cuchara, rociar la mantequilla fundida sobre el skrei.

Mientras tanto, pelar y picar la chalota para preparar la mantequilla de alcaparras. Derretir la mantequilla en una sartén a fuego lento y dorar la chalota. Añadir las alcaparras y aderezar con sal, pimienta y zumo de limón.

Colocar el skrei sobre un lecho de rábano picante. Disponer las gambas encima y regar con un poco de mantequilla de alcaparras. Servir con el rollito de huevo a un lado.

## Le skrei comme les français l'aiment

### Skrei con salsa de vino tinto

Un trozo de skrei con una maravillosa salsa de vino tinto, ¿qué más se puede pedir? Si no está seguro de cuándo está hecho el pescado, utilice un termómetro digital de cocina. Cuando alcance los 52°C en la parte central, estará listo.

#### Ingredientes para 4 personas

##### Para el pescado:

- 800g de skrei (con piel y sin espinas)
- Sal y pimienta
- Un poco de aceite y mantequilla, para freír

##### Para la salsa:

- Un poco de aceite de oliva para la bandeja de horno
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 50g de azúcar
- 375ml de vino tinto

- 75ml de caldo de carne concentrado
- 1 c. c. de maicena
- 15g de mantequilla
- Pimienta negra recién molida

##### Extras:

- 250g de champiñones
- 4-6 patatas cerosas
- Un poco de mantequilla y aceite, para freír
- Sal y pimienta

#### Elaboración

Lavar el skrei con agua fría, secar y cortar en cuatro trozos. Añadir 2 cucharadas de sal y ½ cucharadita de pimienta y reservar.

Para preparar la salsa, precalentar el horno a 200°C y engrasar ligeramente una bandeja de horno. Pelar la cebolla y cortarla en octavos; pelar los dientes de ajo. Poner la cebolla y el ajo en la bandeja de horno y asar en la rejilla central durante unos 20 minutos.

Mientras tanto, caramelizar el azúcar en una sartén hasta que adquiera un tono dorado. Desglasar con el vino tinto, el caldo de carne y 300ml de agua; añadir el ajo y la cebolla asados. Cocer a fuego lento hasta que el líquido se reduzca a unos 500ml. Pasar por un colador, retirando el ajo y la cebolla.

Disolver la maicena en un bol con un poco de agua e incorporarla a la salsa para que espese. Llevar a ebullición. Añadir la mantequilla y un poco de pimienta.

Mientras tanto, limpiar los champiñones y cortarlos en láminas. Pelar las patatas, lavarlas y cortarlas en dados pequeños. Calentar la mantequilla en una sartén y rehogar los champiñones. Salpimentar al gusto. En otra sartén, freír las patatas con un poco de aceite hasta que estén crujientes. Salpimentar.

Para preparar el skrei, precalentar el horno a 180°C. Forrar una bandeja de horno con papel de horno. Calentar un poco de aceite y mantequilla en una sartén y freír las porciones de skrei, por el lado de la piel, de una en una. Colocar los trozos en la bandeja con la piel hacia arriba y asar en la rejilla central unos 6 minutos, justo hasta que se hagan.

Servir el skrei con la salsa de vino tinto, los champiñones y las patatas.



## El skrei en la alta gastronomía

Cada año, algunos de los mejores chefs del mundo viajan hasta el norte de Noruega para vivir de cerca la aventura del skrei. Cambian por un tiempo los cuchillos de cocina por las cañas de pescar y a veces, incluso, acompañan a los pescadores cuando salen al mar. Nos han revelado sus recetas preferidas de skrei para que las compartamos aquí.



#### Gerald Zogbaum

Desde hace tres años, en el menú de Gerald Zogbaum figura el skrei desde enero hasta abril. Hace un tiempo cerró su restaurante, Küchenwerkstatt, con una estrella Michelin, para emprender un viaje iniciático por Japón.



## Himmel un Äd de skrei

### Skrei con manzana y morcilla

La morcilla es un producto muy popular en Alemania y las manzanas, sobre todo en el norte del país, tienen especial importancia. La mayor zona de cultivo de manzanas de Europa es el Alte Land, cerca de Hamburgo. Sabiendo esto, no es de extrañar que el chef estrella de Hamburgo, Gerald Zogbaum, combine la clásica morcilla y la fruta favorita de los alemanes con el delicado skrei.

#### Ingredientes para 4 personas

##### Para la compota de manzana:

- 3 manzanas (preferiblemente Granny Smith)
- 4 c. s. de sidra
- 2 c. s. de nata líquida
- 35g de azúcar
- Un poco de vitamina C

##### Para la espuma de patata:

- 250g de patatas (preferiblemente Bintje)
- 125g de nata líquida
- 2-3 c. s. de aceite de oliva
- 100 ml de caldo de pollo
- 1 c. s. de vinagre de jerez

##### Para los raviolis:

- 100g de morcilla
- 10g de puerro
- 10g de zanahoria
- ½ c. c. de romero
- 200g de masa de raviolis
- Sal

##### Para el skrei:

- 600g de skrei (sin piel ni espinas)
- 50g de sal marina gruesa
- 5g de azúcar

#### Elaboración

Para preparar la compota de manzana, pelar, cortar en cuartos y descorazonar las manzanas, cortarlas en dados de 1 cm y cocerlas al vapor en la sidra hasta que estén blandas. Incorporar la nata, el azúcar y la vitamina C.

Para preparar la espuma de patata, pelar las patatas y cortarlas en trozos iguales. Introducir en una olla con agua fría con sal y cocerlas unos 20 minutos. Escurrir y triturar con 75 ml del agua de cocción. Incorporar poco a poco la nata, el aceite de oliva, el caldo de pollo y el vinagre, y batir hasta que esté espumoso. Verter ½ litro de espuma en un sifón (2 cartuchos).

Para preparar los raviolis, picar la morcilla fina. Cortar el puerro y la zanahoria en dados muy pequeños y escaldarlos. Mezclar la morcilla, la verdura picada y el romero. Rellenar la masa de raviolis, cocerlos en agua con sal y escurrirlos.

Precalear el horno a 85°C. Lavar el skrei con agua fría, secar y cortar en cuatro porciones. Mezclar la sal y el azúcar, sazonar bien las porciones y refrigerar durante 10 minutos. Lavarlas con cuidado y secarlas bien. Asar durante unos 7-8 minutos y servir inmediatamente con la compota de manzana, la espuma de patata y los raviolis.

## Fusión hispanoasiática

### Skrei a la plancha con crema de habitas frescas y menta

El chef Hung Fai fusiona la tradición de la cocina japonesa con la española de forma creativa y moderna. El mar es una gran despensa para él y el skrei tiene un papel estelar en sus creaciones, como demuestra con esta sencilla receta de sorprendente resultado.

#### Ingredientes para 4 personas

- 1 cebolla
- 4 dientes de ajo
- 300g de habitas
- Aceite de oliva
- 100ml de caldo de verduras
- 1 manojo de menta fresca
- 800g de skrei sin espinas
- Sal negra en escamas
- 1 ramita de tomillo

#### Elaboración

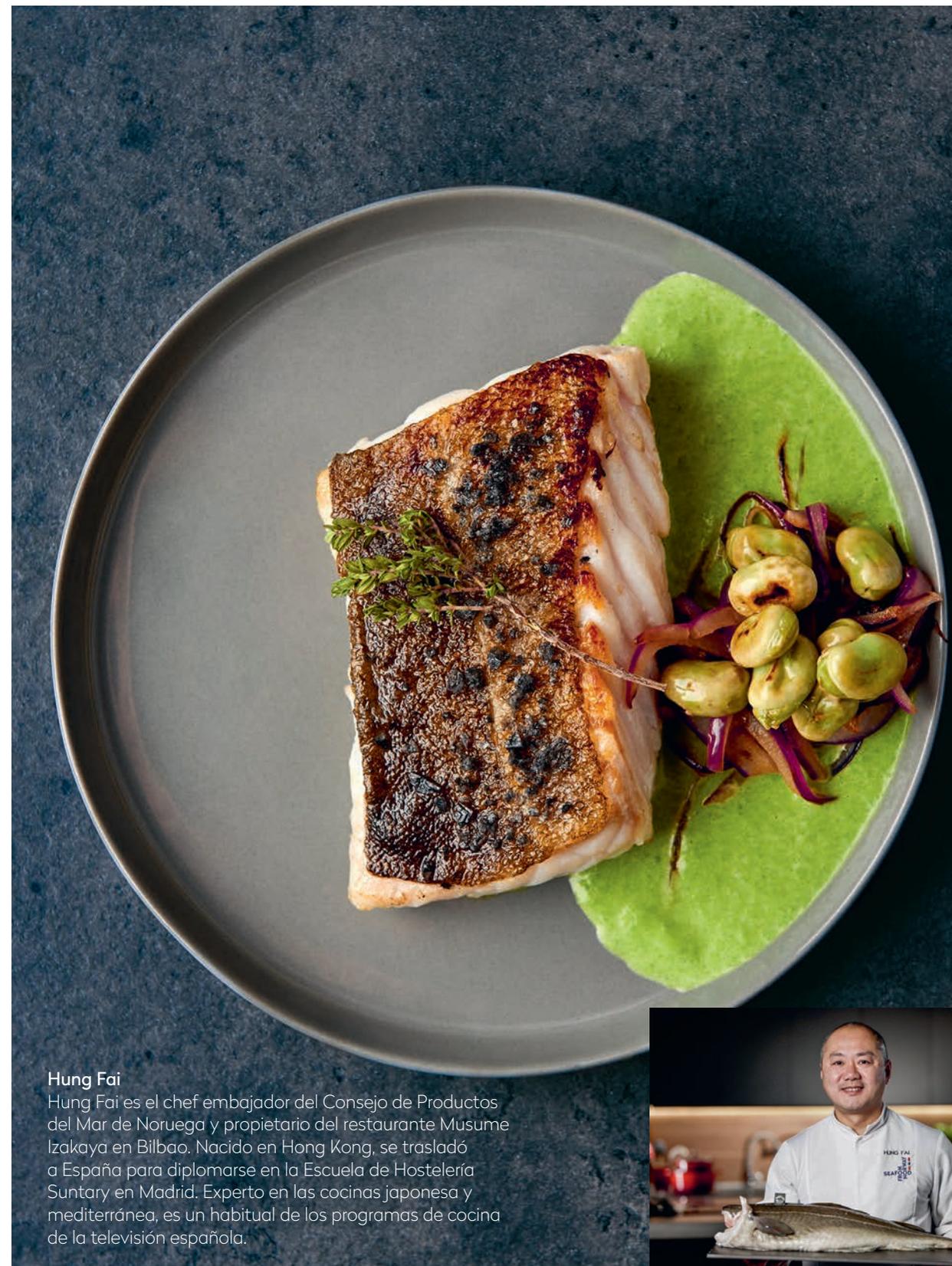
Cortar la cebolla en juliana, pelar los ajos y desvainar las habitas. Saltear en aceite de oliva y, cuando estén listos, retirar la mitad y reservar.

Añadir el caldo de verduras y la menta a la otra mitad. Triturar hasta obtener una crema.

42

Echar un chorrito de aceite de oliva en una plancha y freír el skrei por la parte de la piel unos minutos. Darle la vuelta y freír hasta que esté hecho.

Para emplatar, colocar una base de crema y el skrei encima. Servir las habitas reservadas de guarnición. Salpimentar el conjunto al gusto y decorar con la ramita de tomillo.



#### Hung Fai

Hung Fai es el chef embajador del Consejo de Productos del Mar de Noruega y propietario del restaurante Musume Izakaya en Bilbao. Nacido en Hong Kong, se trasladó a España para diplomarse en la Escuela de Hostelería Suntary en Madrid. Experto en las cocinas japonesa y mediterránea, es un habitual de los programas de cocina de la televisión española.



43



#### Thibault Tournaire

Thibault Tournaire es jefe de cocina del Fish Club, un restaurante que ofrece un concepto nuevo de pescado y marisco en París y se ha convertido en un punto de referencia de la escena gourmet.



## Skrei debajo del capó

### Skrei con costra de salvia y bergamota sobre puré de Ratte du Touquet

La cocina de Thibault Tournaire es moderna, creativa y potente. Al joven chef francés le gusta inspirarse en culturas diferentes, por lo que fue un verdadero reto elaborar un delicioso plato con un skrei que capturó él mismo.

#### Ingredientes para 4 personas

- 6 hojas de salvia
- 3 bergamotas
- 80 g de mantequilla
- 50 g de pan rallado
- 300 g de chalotas
- 500 ml de vino blanco seco
- 500 g de nata espesa
- 1 c. c. de pimienta de Espelette
- Sal marina y pimienta
- 500 g de patatas (preferiblemente Ratte du Touquet)
- 200 g de mantequilla con sal
- 2 c. s. de aceite de avellana
- 60 g de avellanas picadas
- 600 g de skrei (con piel y sin espinas)
- Un poco de aceite de oliva
- Brotes de shiso verde, para decorar

#### Elaboración

Para preparar la costra de pan rallado, picar la salvia fresca muy finamente y rallar la piel de las bergamotas (*Citrus bergamia*) en un bol. Derretir 60 g de mantequilla en una sartén e incorporar el pan rallado (preferiblemente panko japonés) a la mezcla de salvia y bergamota. Extender una capa fina entre dos hojas de papel de horno y refrigerar.

Para preparar la salsa, pelar las chalotas, picarlas finamente y dorarlas con el resto de la mantequilla. Verter el vino blanco y dejar que reduzca. Añadir la nata espesa y dejar que siga reduciendo a fuego lento unos 10 minutos más. Pasar la salsa por un colador fino, añadir el pimienta de Espelette y sazonar con sal marina y pimienta.

Para preparar el puré de patata, pelar y cocer las patatas en agua ligeramente salada hasta que estén hechas. Escurrir y triturar con una batidora. Añadir la mantequilla con sal, el aceite de avellana y las avellanas picadas a fuego lento. Sazonar con sal marina y pimienta al gusto.

Precalentar el horno a 160°C. Lavar el skrei con agua fría, secar y cortar en cuatro trozos. Salpimentar y rociar con un poco de aceite de oliva. En una sartén refractaria, dorar a fuego vivo durante unos 3 minutos con la piel hacia abajo. Terminar la cocción en el horno durante unos 10 minutos. Mientras tanto, cortar la costra de salvia y bergamota endurecida de modo que mida lo mismo que los trozos de skrei. Sacar el skrei del horno, quitarle la piel y cubrir cada uno con un trozo de costra. Gratinar durante unos 2 minutos.

Disponer el skrei sobre el puré de patata, colocar la salsa a un lado y decorar con los brotes de shiso verde.

## De visita por Oporto

### Taco de skrei confitado sobre puré de garbanzos con verduritas tiernas

Los aromas mediterráneos se funden con el skrei noruego para crear un plato extraordinario concebido por Hélio Loureiro.

#### Ingredientes para 6 personas

- 960g de skrei (sin piel ni espinas)
- 100g de dientes de ajo pelados
- 3-4 limones
- 30g de sal marina gruesa
- 400g de garbanzos (lata)
- 150g de zanahoria en dados
- 6 hojas de laurel
- 150g de cebollas rojas peladas y picadas
- Aceite de oliva, para freír y marinar
- 100g de jamón ahumado en taquitos
- Sal
- 200g de coliflor
- Un poco de leche
- 150g de zanahoria
- 200g de brócoli
- 2l de aceite de oliva
- 400g de tomates (preferiblemente pera)
- 40ml de vinagre de vino tinto
- 30g de mostaza
- 8g de brotes de guisantes
- 8g de brotes de remolacha
- 6g de brotes de cilantro

#### Elaboración

Lavar el skrei con agua fría, secar y cortar en seis trozos del mismo tamaño. Colocar en un bol. Cortar tres cuartas partes del ajo en rodajas. Exprimir los limones. Mezclar la sal marina, las rodajas de ajo y la mayor parte del zumo de limón. Verter sobre el skrei y dejar que marine en el frigorífico, tapado, unas 2 horas.

Escurrir los garbanzos y cocer a fuego lento en 100ml de agua con 10g de sal, los dados de zanahoria, 3 hojas de laurel y la cebolla. Escurrir y retirar las hojas de laurel.

Calentar un poco de aceite de oliva (preferiblemente portugués) en una sartén. Freír los taquitos de jamón y el resto del ajo (picado). Añadir los garbanzos y saltear rápido. Salar, dejar que se enfríe un poco y triturar en una batidora hasta obtener un puré muy fino. Incorporar zumo de limón al gusto y mantener caliente.

Dividir la coliflor en ramitos y cocer en agua con sal y un poco de leche. Escurrir. Picar las zanahorias y cocerlas en agua. Sacarlas y cocer en esa agua los ramitos de brócoli. Mantener calientes todas las verduras.

Verter 2 litros de aceite de oliva en una olla con las hojas de laurel restantes y el ajo de la marinada. Calentar a 75°C y confitar el skrei unos 10-15 minutos. A continuación, dorar ligeramente en aceite de oliva muy caliente.

Cortar los tomates en dados muy pequeños, aliñarlos con un poco de aceite de oliva, vinagre, sal y mostaza, y reservar. Lavar los brotes y reservarlos para el acabado.

Repartir el puré de garbanzos entre los platos y colocar el taco de skrei en el centro. Añadir los dados de tomate y rociar con el jugo del skrei caliente. Disponer las verduras cocidas, adornar con los brotes y servir caliente.



#### Hélio Loureiro

Hélio Loureiro es uno de los chefs más famosos de Portugal. Lleva más de 26 años reinventando y reinterpretando la cocina portuguesa con ingredientes tradicionales. Es también el cocinero de la selección portuguesa de fútbol, y prepara skrei para Cristiano Ronaldo y sus compañeros de equipo.



Una producción especial para el Consejo de Productos del Mar de Noruega en España  
Paseo de la Castellana, 95, planta 13  
28046 Madrid

© de esta edición especial  
2021 Dorling Kindersley Verlag GmbH, Múnich  
Arnulfstraße 124, D-80636 Múnich  
b2b@dk-germany.de  
Parte de Penguin Random House Group  
Edición especial aprobada en 2021  
B2B & cooperaciones  
970262-22277-01

Texto y fotografías © Norwegian Seafood Council; págs. 42-43: © Consejo de Productos del Mar de Noruega en España

Producción y realización: Dorling Kindersley Publishing, área B2B & cooperaciones  
Coordinación editorial: Carmen Brand  
Revisión: Alexandra Gudzent, Carmen Brand  
Producción: Julia Fink  
Diseño: Norwegian Seafood Council  
Tipografía: Silke Klemt

@ Traducción en español: Cillero & de Motta para Bookwise

Impreso y encuadernado por: TBB, a.s., Eslovaquia

La información y los consejos que aparecen en este libro han sido cuidadosamente estudiados y comprobados por los autores y la editorial; no obstante, no se ofrece ninguna garantía. Los autores, así como el editor y sus agentes quedan eximidos de cualquier responsabilidad derivada de daños personales, materiales o económicos. Queda prohibida, salvo excepción prevista en la Ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sin contar con la autorización de los titulares de la propiedad intelectual.

Visítenos en Internet  
[www.dk-verlag.de](http://www.dk-verlag.de) (B2B)