

Myrna Rondon

"Dorado en salsa de tamarindo soñando en hilos de lechosa verde"

Expresar lo que representa para mí esta receta, es delinear el camino recorrido profundizando en la gastronomía tailandesa pero dentro del contexto de la cocina venezolana, quiero decir, que durante ese recorrido he podido descubrir una gran cantidad de puntos comunes entre ambas gastronomías básicamente en lo que a ingredientes se refiere.

Esta afirmación cobra sentido cuando descubrimos que ambos países comparten la misma latitud dentro del planeta por lo tanto podemos concluir que ambos son países con clima tropical aunque si difieren en las técnicas de cocción, modos de preparación y por su puesto en costumbres.

Así tenemos que productos como el coco, tamarindo, piña, cilantro, malojillo, mango, chiles y otros forman parte de los platos más representativos de ambos países, aunque como se expreso antes, no siempre la técnica y los resultados sean los mismos. Podemos tomar como un ejemplo de esto el caso del cilantro, ingrediente que en nuestro país aprovechamos sus hojas, mientras que en Tailandia se utilizan también las hojas además de raíces y tallos donde se encuentra toda su intensidad aromática.

En el caso del plato que presentamos, en un principio se muestra como un plato de origen venezolano con raíces

americanas, europeas y africanas, ya que sus ingredientes son originarios de estas regiones; además es importante destacar que en este caso se integran elementos estrechamente ligados a las costumbres de las zonas costeras de nuestro país, como lo es el pescado frito, plato típico popular, base de la alimentación en la cocina local; más adelante integramos la salsa de este plato la cual parte de un sofrito, que es un compuesto de varios ingredientes y que luego formaran parte de una preparación más compleja.

En la elaboración de esta salsa, aparece como objetivo principal la búsqueda de un equilibrio entre cinco elementos; a saber: ácido, amargo, dulce, salado y picante; de tal manera de lograr la presencia de todos los ingredientes sin que predomine ninguno sobre los demás.

Es aquí donde se establece la influencia de la cocina asiática en este plato, ya que consideran todos estos sabores y aromas en su cocina lo cual incrementa de manera sustancial sus potencialidades.

Referencias históricas del plato.

El *papelón*, por ejemplo, es una representación genuina de la vida criolla, nació y creció en la época de nuestra colonia. Su procedencia viene de la caña de azúcar y ésta es originaria de Asia Intertropical (India). Fue Colón quien la trajo a la Isla de Santo Domingo y su cultivo en Venezuela es muy antiguo.

También encontramos el *Ají dulce* que es una variedad dentro de la diversidad y formas de esta especie cuyo origen es

americano y está difundida por todo el continente, más esta variedad es típica de Venezuela, da un gusto único, aumenta el apetito, ayuda a la digestión y se caracteriza por ser la más fuerte fuente de vitaminas A y C que cualquier otra planta sobre la tierra. (Ver tabla)

Calorías	38.00
Agua	86.60g
Proteínas	1.90g
Grasas	0.60g
Carbohid	8.00g
Fibra	2.20g
Calcio	20.00mg
Fósforo	28.00mg
Vitamina C	91.00mg
Hierro	1.70mg
Tiamina	0.09mg
Niacina	1.50mg
Vitamina A	156.00mcg
Riboflavina	0.13

El *Tamarindo* es una fruta originaria de India y África y luego introducida en América en 1678. Es un árbol muy resistente cultivado en todos los países tropicales y se cultiva en Venezuela en zonas de clima cálido y diversos tipos de suelos.

Es importante destacar que en este plato se integran elementos estrechamente ligados a las costumbres de las zonas costeras de nuestro país, como lo es el pescado frito, plato típico popular, base de la alimentación de la cocina local.

Receta:

Dorado en salsa de tamarindo soñando con hilos de lechosa verde

Ingredientes para cuatro personas:

4 filetes de dorado de 170 gr. cada uno

Salsa de tamarindo

180 gr. de pulpa de tamarindo

120 ml. De agua

100 gr. de papelón

35 ml. De salsa de pescado

Salsa agri-picante

3 ajos

3 ajis dulces

1 aji picante

200 gr. de pimentón

200 gr. de cebolla morada

3 ramitos de cilantro con raices

70 gr. de jengibre

2 hojas de limon

75 ml. Salsa de ostras

75 ml. Salsa de pescado

1/2 taza de salsa de tamarindo

Aceite vegetal para freir

Harina

1 taza de lechosa verde rallada

Preparación:

Para la salsa de tamarindo:

Hervir el agua para remojar el tamarindo al enfriar, pasar por un colador a fin de despegar las semillas de la fruta y extraer el concentrado del tamarindo, en un olla cocinar a fuego bajo agregando el papelón y la salsa de pescado revolver constantemente hasta que se disuelva y la salsa tome brillo.

Salsa agri-picante:

En una sartén a fuego alto sofreír con cinco cucharadas de aceite los ajos, la cebolla el cilantro con raíces y tallos, el ají dulce, el ají picante, el jengibre y el pimentón por cinco minutos, bajar el fuego y agregar la salsa de tamarindo previamente elaborada, la salsa de pescado y la salsa de ostras. Luego triturar en un procesador hasta obtener una salsa homogénea. Colar y colocar en una olla con las hojas de limón finamente cortadas en juliana y rectificar la sazón.

Pasar el pescado por harina, freír en abundante aceite caliente, al dorar sacar con una espumadera y secar sobre papel absorbente.

Montaje:

En el centro de un plato colocar los hilos de lechosa verde y sobre este se dispone el filete de dorado, se cubre con la salsa agri-picante y se decora con hojas de cilantro y maní.

Bibliografía.

Historia de la alimentación en Venezuela: José Rafael Lovera

Geografía gastronómica venezolana: Ramón David León

Cocinar a la venezolana-guía práctica El Nacional