




*Recetas  
con aguacate  
de Canarias*



**E**l aguacate es uno de los cultivos que aumenta su superficie año tras año, manteniéndose este incremento desde el 2006 de forma continua en unas 30 ha por año y siendo la superficie sembrada de unas 700 has en 2020 (último dato estadístico). Las variedades que se siembra son Hass, y en menor medida, Fuerte. Actualmente su cultivo se está expandiendo fuera de los límites de los Valles de Güímar y de La Orotava, existiendo plantaciones regulares en la casi totalidad de los municipios costeros de Tenerife.

Su alto precio, sus posibilidades de exportación y la alta demanda tanto interna como externa hace prever que la tendencia actual se mantenga por unos cuantos años más, conociéndose ahora en la agricultura como “el oro verde”. Esta expansión ha hecho que en numerosas ocasiones se hayan plantado en zonas donde los suelos no son lo más adecuado, el agua es algo salina (lo cual es un inconveniente para esta especie) o las temperaturas o viento pueden limitar su cultivo, habida cuenta que casi compete con el plátano y este no cede terreno.

Es por ello que el aguacate requiere de actividades específicas de valorización. Dentro de estas, durante el año 2022 se desarrollará la I Feria del Aguacate de Canarias cuyo objetivo es dar a conocer al consumidor las cualidades de este producto y poner valor al sector productor y gastronómico relacionado con el mismo.



A pesar de que el aguacate ha estado presente en nuestra cocina desde hace muchos años, es necesario poner de relieve el valor nutricional y gastronómico que presenta este fruto, destacando además, la diferenciación en cuanto a sabor del aguacate que se produce en las islas Canarias que hacen que sea un producto altamente apreciado y demandado en aquellas zonas a las que se exporta.

En la **I Feria del Aguacate de Canarias** están representadas las principales cooperativas, productores y comercializadores de Canarias y se pueden conocer otros productos derivados del aguacate como miel, zumos y/o aceite.

La Feria pretende ser punto de reunión de los productores y comercializadores de aguacate de las islas, y lugar de exposición para que los consumidores conozcan a los productores, las diferentes variedades que ofrecen.

Paralelamente, la Feria alberga una zona destinada a charlas relacionadas con la calidad del producto y su valor nutricional y uso en la alta gastronomía. Estas charlas se alternarán con la elaboración en directo de diferentes platos de alta cocina, desde mojos a postres, cuyo ingrediente protagonista será, por supuesto, el aguacate y elaborados por prestigiosos chefs canarios, coordinados por el Chef Pablo Pastor, presidente de Acyre Canarias.





## Zebenzuí Acosta

Jefe de Cocina Restaurante La Factoría de Parrilla García

@lafactoriafoodcreative

### *Falsa Burrata de aguacate, bizcocho de tomate seco y vinagreta de chocolate*

#### Ingredientes:

##### Para la burrata

- 250 ml. de leche entera
- limón exprimido
- 1 aguacate
- 100 g de queso cabra
- 1 g de goma iota
- 0,5 g de sal

##### Para el bizcocho

- 100 g de harina de todo uso
- 25 g de tomate seco
- 25 g de mantequilla o margarina
- 2 g de albahaca
- 1 huevo
- Sal
- Vinagreta al gusto

Elaboramos un bizcocho sencillo triturando la mantequilla con el tomate seco y la albahaca. Incorporamos la harina, la sal y el huevo y horneamos 15 - 20 minutos a 150°C. Reservamos

Para la burrata, en un cazo ponemos la leche, el queso, el limón, la sal y la goma iota. En frío incorporamos todos los ingredientes con una turmix. Una vez mezclados llevamos a ebullición durante 1 minuto. Sin dejar reposar incorporamos el aguacate y trituramos. Pasamos la mezcla a unos moldes semiesféricos y dejamos que cuaje.

Para la vinagreta usaremos AOVE, vinagre de vino tinto, chocolate y pimienta de la PM.

Para el montaje dispondremos un corte cilíndrico del bizcocho como base, la burrata sobre el bizcocho y aliñamos con la vinagreta. Podemos decorar con algún brote o flor.





## Pedro Rodríguez Dios

Chef y propietario de Pedro Rodríguez Postres

[f PedroRodriguezPostres](#) [@ PedroRodriguezPostres](#)

## *Aguacate con cacao y aceite de oliva*

### Ingredientes:

- 2 aguacates
- 300 g de ácido ascórbico
- 300 g de agua
- 300 g de chocolate 70%
- Aceite de oliva virgen extra
- Flor de sal
- 12 hojas de aguacatero

Elaborar con el agua y el ácido ascórbico un baño mezclando los dos ingredientes y sumergir en él, el aguacate previamente cortado cada uno en seis partes iguales, de esta manera evitamos que se oxide. Fundir el chocolate y con la ayuda de un pincel cubrir el envés las hojas de aguacatero y dejar cristalizar en nevera, una vez pasados 20 minutos retirar con delicadeza las hojas y reservar en un recipiente hermético en frío.

Para la presentación ponemos en un plato llano los gajos de aguacate escurridos y secos con papel absorbente junto con las hojas de chocolate de forma intercalada y con volumen, por último esparcimos la flor de sal sobre los ingredientes y acabamos con el aceite de oliva virgen extra, servir de inmediato.





## Diana Marcelino

Jefa de cocina de El Secreto de Chimiche

  El Secreto de Chimiche

### *Aguacate en tempura con salsa de pimiento asado y espuma de lima*

#### Ingredientes:

- 1 aguacate
- 100 g de harina de tempura
- 150 g de agua con gas
- Sal al gusto
- Aceite para freír

#### Para la salsa de Pimientos asados

- 2 Pimientos rojos
- 4 dientes de ajos
- 2 g de Comino en polvo
- Sal gruesa
- 10 g Vinagre de vino blanco
- 40 g de aceite de oliva
- 3 g de pimentón ahumado
- 1 trocito de pimienta picona

#### Para la espuma de lima

- 100 g de zumo de lima
- 20 g de albúmina
- Una pizca de sal

**Para el aguacate.-** Cortar el aguacate en gajos anchos y sazonarlos, por otro lado en un bol añadimos la harina de tempura con el agua con gas bien fría y batimos hasta que no queden grumos, en este paso podemos añadir o quitar agua según la consistencia que queramos, y freímos.

**Para la salsa de pimiento.-** Asamos los Pimientos en la barbacoa a la llama hasta que se quemen, se retiran del fuego y los dejamos enfriar en un recipiente tapado, una vez frío los pelamos y les quitamos las semillas. Y lo ponemos en un vaso mezclador con la ayuda de una turmix, batimos todos los ingredientes, menos el aceite hasta que quede una salsa bien homogénea, la pasamos por un colador y la emulsionamos con el aceite de oliva, rectificamos de sal y reservamos.

**Para la espuma de Lima.-** Hacemos un zumo de lima, lo colamos bien, le añadimos la pizca de sal y la albúmina y batimos todo el conjunto, lo añadimos dentro de un sifón, con 2 cargas y reservamos en frío. A la hora de montar el plato, freímos el aguacate, salseamos en zig zag y encima la espuma de lima, podemos añadir algunas hierbas aromáticas que nos gusten (Cilantro, albahaca etc).





## Diana Marcelino

Jefa de cocina de El Secreto de Chimiche

  El Secreto de Chimiche

# Mojo de cilantro y aguacate tostado

### Ingredientes:

- 15 g de ajo limpio.
- 6 g de sal gruesa.
- 3 g de comino en grano.
- 1 pimienta verde picona pequeña.
- 20 g de vinagre de vino.
- 50 g de aceite de oliva suave.
- 100 g de aguacate tostado en brasa.

Asamos en la brasa el aguacate para que vaya absorbiendo un poco su aroma y tostado. Por otro lado, en un mortero vamos machacando los ajos, la sal y el comino hasta conseguir una pasta, añadimos la pimienta picona y el cilantro bien picado. Para que se mezcle de una manera más homogénea le incorporamos el vinagre y el aguacate, machacamos todo el conjunto hasta formar una pasta que iremos emulsionando con el aceite y reservamos en frío.





## Alfredo Marrero Páez

Maestro pastelero y propietario de Boutique Relieve

  [Boutiquerelieve](#)

## Trampantojo de aguacate

### Ingredientes:

#### Para el cremoso de chocolate

- 150 g de Nata.
- 15 g Miel.
- 50 g de mantequilla.
- 125 g chocolate 70% bean to bar.

#### Para la galleta de chocolate

- 50 g de harina de almendra,
- 40 g de harina,
- 10 g de cacao en polvo
- 50 g de mantequilla

#### Para la falsa pipa de aguacate

- 200 g de aguacate.
- 5 g de zumo de limón.
- 10 g azúcar invertido.

Comenzaremos a elaborar, el día antes, nuestro cremoso de chocolate ya que necesitamos 12 horas de cristalización. Dispondremos de un molde en forma de 1/2 huevo, donde comenzaremos el montaje. Primero añadiremos 5gr de galleta de chocolate, y a continuación en una manga pondremos el cremoso de chocolate y lo dosificamos cubriendo por completo el 1/2 huevo. Procedemos a congelarlo. Una vez congelado, desmoldeamos y lo bañamos por la parte inferior con una pintura de chocolate negro simulando la cáscara del aguacate. Finalmente, con un sacabocados realizaremos el agujero de la pipa, donde a continuación añadiremos nuestra falsa pipa de aguacate. Para finalizar la decoración haremos una placa de chocolate muy fina para simular la pulpa verde simbólica de nuestro aguacate.

Calentaremos la nata con la miel, vertemos sobre el chocolate y emulsionamos añadiendo la mantequilla. Para la galleta de chocolate mezclamos todos los ingredientes, estiramos y horneamos a 160°C 12 min.





## Isidro Álvarez

Chef restaurante San Diego Grill

[f restaurantesandiego](#) [@ restaurante.san.diego](#)

# Arroz meloso de aguacate y pollo a la parrilla

### Ingredientes:

#### Crema de aguacate

- 1 aguacate
- 1/2 limón exprimido
- 2 g de sal fina
- 3 g de cilantro
- 1 diente de ajo asado
- 10 g de cebolla roja

#### Para el arroz

- 250 g de arroz (arborio)
- 2 ajos
- 1/2 cebolla blanca
- 100 g de puerro
- 200 cl. de vino blanco
- 4 g de sal

1/2 aguacate para decorar

Asar a la parrilla un pollo de 1 kilo durante 25 minutos, separar la carne sin piel y cortar en trozos pequeños.

Preparar un caldo de pollo (cocinar durante 2 horas), con 1litro de agua, 1 cebolla blanca, 1 zanahoria, 150 gramos de puerro, 2 gramos de flor de cártamo (azafrán silvestre) y los huesos del pollo asado.

En una olla pochamos el ajo, la cebolla y el puerro (cortados muy pequeños) hasta que esté bien tierno, ponemos el arroz y rehogamos durante 3 minutos, añadimos el vino blanco y cuando lo haya absorbido le echamos caldo poco a poco, removiendo al mismo tiempo, añadimos la sal.

Cuando el arroz esté con el corazón al dente, le ponemos la crema de aguacate y el pollo desmenuzado.

Terminamos decorando con el medio aguacate.







Área de Agricultura,  
Ganadería y Pesca



Gobierno  
de Canarias