

## La ventresca de bonito: verdadera 'delicatessen'

[www.hola.com](http://www.hola.com)

Fresca o en conserva es objeto de deseo de los paladares 'gourmet'. Te contamos por qué y te ofrecemos algunas ideas para su degustación

La ventresca es una de las partes del atún más apreciadas. Se trata de una pieza situada en la parte inferior del pez (su nombre deriva de la palabra vientre) que ofrece, frente al resto de partes, un sabor más fino, delicado y untuoso. Si además, esa ventresca pertenece a un bonito del Norte (dentro de los tipos de atún, el mejor considerado por la calidad de su carne) podemos decir que estamos frente a una verdadera delicatessen, a la altura del mejor jamón ibérico, el mejor foie, el mejor caviar...

Pero es que, además de su exquisito sabor en boca, este alimento cuenta con propiedades muy beneficiosas a nivel nutritivo, esto es, las propias de los pescados azules: proteínas de alto valor biológico, aporte de ácidos grasos poliinsaturados, fósforo, vitaminas del grupo B y D...

Toda una joya para la salud y para el paladar que podemos encontrar en estado fresco (ahora es la mejor temporada para disfrutar de este pescado) como en conserva en aceite de oliva. Estos son algunos consejos que la prestigiosa firma de conservas Ortiz nos ofrece para su degustación cuando adquirimos la ventresca enlatada:

Dado que se trata de un producto de gran calidad, una forma sencilla de consumo es simplemente con un chorrito de un buen aceite de oliva virgen extra.

También nos da muchas posibilidades a la hora de elaborar exquisitas ensaladas, aperitivos con piperrada, con tomate pochado con cebolla, con pisto, con pimiento del piquillo...

Ante la untuosidad de la ventresca, cabe pensar que un tinto joven podría acompañarle a la perfección. Sin olvidar, por supuesto, que un blanco de crianza, con toda su complejidad, puede ser también el caldo que armonice sin problemas con esta delicatessen.