

Cómo despiezar un pez plano

Conceptos básicos del Sushi – Primera parte: cómo [despiezar un pez](#) plano

Los peces planos, como el halibut, el lenguado, el [fletán](#), la platija y el gallo, comparten una característica distintiva: ambos ojos se encuentran en el mismo lado de la cabeza. Este diseño anatómico les permite camuflarse en el lecho marino, evitando depredadores y facilitando su caza. Su carne es suave, baja en grasa, y sus espinas son excelentes para la preparación de caldos. Para sushi, preferimos peces planos que pesen entre 455 g y 2.75 kg .

A la hora de comprarlos, siempre pregunta a tu pescadero cuándo llegaron. Si la respuesta no te convence, solicita ver los productos frescos del día. Para elegir un pescado entero y fresco, busca una piel brillante, ojos claros y agallas de un rojo intenso. También es importante olerlo: debe tener un aroma fresco a mar. Si la piel tiene zonas secas, los ojos están opacos, las agallas son de un rojo apagado o detectas un olor fuerte a pescado, es mejor buscar otra opción.

A continuación, presentamos una guía detallada sobre cómo despiece un pez plano de manera eficiente y profesional.

Escamar el pez

Antes de proceder con el fileteado, es necesario eliminar las escamas.

Enjuaga bien el pez bajo agua fría corriente. Coloca el pez en una bolsa plástica grande para evitar que las escamas se dispersen.

Con un escamador, raspa desde la cola hacia la cabeza (en contra de la dirección natural de las escamas) para retirarlas. Repite el proceso en el otro lado del pez. Enjuaga

nuevamente y verifica que no queden escamas pasando la mano de la cola a la cabeza.

Si tienes un fregadero lo suficientemente grande, puedes escamarlo directamente bajo un chorro de agua fría para minimizar el desorden.

Identificación de la anatomía del pez

Para facilitar el despiece, es importante conocer la estructura del pez.

Coloca el pez sobre una tabla de cortar con la cabeza a la izquierda y la cola a la derecha, con la piel más oscura hacia arriba y la parte más clara hacia abajo. (Si eres zurdo, invierte la orientación y utiliza la mano izquierda para manejar el cuchillo.)

Desliza un dedo desde el centro del cuerpo hacia la cabeza. Notarás un cambio en la textura, ya que la cabeza es más firme y dura. Antes de retirar la cabeza, identifica la ubicación del vientre para evitar perforar las vísceras, ya que pueden tener un fuerte olor y contaminar la carne. La ubicación del vientre varía según el tipo de pez plano. Una forma de encontrarlo es observando su relación con la boca: la boca está junto a los ojos y el vientre se encuentra en el mismo lado que la boca. Otra forma de identificarlo es presionando suavemente el cuerpo con las yemas de los dedos. Notarás que una mitad es más blanda: ese es el lado del vientre.

Corte de la cabeza y extracción de vísceras



1

Sujeta firmemente la cabeza con la mano izquierda (puedes usar un paño de cocina para evitar resbalones). Siguiendo la línea identificada, corta la cabeza con un cuchillo de chef (foto 1). La cabeza puede guardarse para hacer caldo.

Al retirar la cabeza, se expone la cavidad donde se encuentran las vísceras. Bajo un chorro de agua fría, retira con cuidado las vísceras. Si hay huevas, no las retires en este momento. Usa una cuchara pequeña para raspar la línea de sangre y eliminar cualquier residuo.

Lava el exterior y el interior del pez con agua fría y cepilla suavemente la cavidad con un cepillo pequeño, como un cepillo de dientes.

Fileteado del pez



2



3

Seca bien la tabla de cortar y el pez con papel absorbente. Coloca el pez nuevamente en la tabla, con el lado oscuro hacia arriba y la cabeza a la izquierda. Corta y retira la cola (fotos 2,3).



4

Ubica la línea de puntos oscuros que corre a lo largo del pez. Esta línea indica la ubicación de la espina dorsal. Introduce la punta del cuchillo en la parte superior de la cabeza, justo donde comienzan los puntos oscuros, y deslízalo a lo largo de la espina dorsal hasta la cola (foto 4).

Localiza el punto más alto de la espina dorsal con la yema de los dedos. Desde la parte superior de la cabeza, desliza el cuchillo en un ángulo de 45 grados, con la hoja apuntando hacia la izquierda. Realiza un corte superficial a lo largo de la espina dorsal y las espinas que se extienden casi paralelas a la tabla de cortar.



6



5



7

Desde la cola, ajusta el ángulo del cuchillo para que la hoja quede alineada con la espina dorsal y desliza el cuchillo cuidadosamente hasta la cabeza (foto 5). Si el pez es pequeño, este corte bastará para separar el filete. Si es grande, necesitarás uno o dos cortes adicionales (foto 6). Una vez retirado el filete, colócalo en una bandeja con papel pergamino, cúbrelo con plástico y refrigéralo (foto 7).



8



9



10

Voltea el pez para que la cola quede hacia ti y repite el proceso en el otro lado (fotos 8,9,10).

Para los filetes del lado opuesto, voltea el pez completamente y repite el procedimiento.

Las espinas y la cabeza pueden utilizarse para hacer **nigiri con aspic de halibut** (hirame no nikogori) o para preparar caldo.

Eliminación de espinas pequeñas y piel

La piel protege la carne de la oxidación, por lo que es recomendable retirarla justo antes de su uso.



11



12



13



14



15

Coloca un filete con la piel hacia abajo en la tabla de cortar. Palpa el lado más grueso del filete en busca de pequeñas espinas y retíralas con un cuchillo afilado (fotos 11,12). Localiza el músculo junto a la aleta (conocido como 'engawa') y sepáralo del filete (fotos 13,14,15). Este músculo tiene una textura firme y un sabor graso muy apreciado en la cocina japonesa.



16



17



18



19



20



21

Para retirar la piel, coloca el filete en posición vertical, con la parte más gruesa a la izquierda. Sujeta con firmeza el extremo de la piel y desliza el cuchillo en un movimiento de vaivén entre la carne y la piel (foto 16). Mantén la piel tensa mientras la jalas hacia la izquierda. La piel debe moverse en un vaivén mientras el cuchillo aplica una leve presión hacia abajo (foto 17).

El movimiento de la piel iniciará el corte. No es el cuchillo el que hace el trabajo, sino el movimiento de la piel (foto 18). Una vez separado el filete, refrigéralo y repite el proceso con los otros tres filetes.