

**TITULO:** ENSALADA DE SALMÓN A LA MEUNIÈRE CON  
VINAGRETA "JOSEPH BALSAMO"

**AUTOR:** ANA RUEDA

**INGREDIENTES:**

Para el salmón:

2 filetes de salmón (no de granja, sino capturado en su medio), sin piel,  
cortados en rectángulos o formas geométricamente agradables a la vista  
1/4 taza de harina  
1 trozo de mantequilla, unas 2 cucharadas  
zumo de 1/2 limón  
sal gorda  
pimienta recién molida

Para la ensalada:

6 hojas de lechuga romana  
2 puñados de hojas tiernas de arúgula (rúcula)  
2 puñados de hojas de diente de león  
2 puñados de uvas rojas o moradas  
1/2 taza de apio, una penca troceada  
1 cucharada grande de alcaparras  
pepitas de 1/2 granada  
1 1/2 cucharadas de eneldo fresco, picado  
1 cucharada de perejil fresco, picado  
flores comestibles, preferiblemente violetas (opcional)

Para la vinagreta "Joseph Balsamo":

1/2 taza de mayonesa buena o hecha en casa  
1 chalote (o 1/2 cebolla roja)  
1 diente de ajo fresco  
1 cucharadita de mostaza granulada o Dijon  
3 filetes de anchoas en lata  
1/2 cucharada de vinagre balsámico (en honor al personaje Joseph Balsamo)  
2 cucharadas de néctar/zumo de granada  
un chorrito de aceite de oliva o aceite de almendras  
1 cucharadita de mi

el (en honor a Aristeo, parte de la fórmula de Balsamo)  
una pizca de sal gorda  
una pizca de pimienta negra recién molida  
una pizca de pimentón ahumado

## ELABORACIÓN:

1. Preparar el salmón a la Meunière: quitarle la piel y cortarlo en rectángulos o la forma deseada. Salpimentar, enharinar y sofreír en mantequilla hasta que los trozos estén dorados por ambos lados. Añadir zumo de limón y meterlo al horno durante 5 min. a una temperatura baja. Sacarlo y cubrir con papel de aluminio mientras reposa.
2. En una fuente colocar, sobre una cama de hojas de lechuga romana, las hojas de arúgula (rúcula) y de diente de león mezcladas. Añadir el apio y las uvas rojas o moradas.
3. Preparar la vinagreta "Joseph Balsamo", poniendo todos los ingredientes en un procesador. Enfriar.
4. Colocar el salmón sobre la ensalada. Añadir las alcaparras, las pepitas de granada, el perejil y el eneldo. Opcional: adornar con flores comestibles, preferiblemente violetas.
5. Servir porciones del salmón con ensalada, con la vinagreta balsámica aparte para que cada comensal la añada a su gusto.

*¡Buen provecho y larga vida!*

## BIOGRAFÍA DEL AUTOR DE LA RECETA:

Ana Rueda es de Bilbao, Bizkaia, y reside en los Estados Unidos. Es catedrática de literatura española en el Departamento de Hispanic Studies en la Universidad de Kentucky. Se especializa en la narrativa moderna y contemporánea (cuento, novela, literatura de guerra, género epistolar y otras escrituras del yo), literatura de mujeres, historia cultural e intelectual y estudios interdisciplinarios (literatura-música-arte). Ha publicado tres estudios: ***Cartas sin lacrar. La novela epistolar y la España Ilustrada, 1789-1840***; ***Pigmalión y Galatea: Refracciones modernas de un mito***; ***Relatos desde el vacío. Un nuevo espacio crítico para el cuento actual***; y varias ediciones críticas, entre ellas: ***El diablo de Yudis, de Ahmed Daoudi***; ***Vicenta Maturana, novelista***; ***Minificción y nanofilología: Latitudes de la hiperbrevedad***; ***El retorno/El reencuentro: La inmigración en la literatura hispano-marroquí***; ***Irene y Clara o la madre imperiosa de Vicente Salvá y Pérez***. También es autora de un libro de cuentos, ***La agenda negra***. Como ávida cocinera, le gusta coleccionar libros de cocina, explorar recetas antiguas y modernas, e inventar otras. Imparte una asignatura universitaria diseñada por ella, *Culturas alimentarias del mundo hispano*, en la que dedica espacio a la relación entre literatura y gastronomía. Además de su investigación académica, prepara actualmente un recetario bilingüe con sus recetas favoritas.

## RELACIÓN CON LECTURAS:

La receta se inspira en la saga de 1846 de Alexander Dumas *Joseph Balsamo: Memorias de un médico* (Barcelona: Alba, 2005) y el mago Joseph Balsamo, quien comparte con su compinche Althotas, un siniestro alquimista, su elixir de la vida, el elixir de la vida eterna. Balsamo, de hecho, incluye una receta para este elixir que requiere los siguientes ingredientes fantásticos: elixir de Aristeo, 20 gramos; bálsamo de Mercurio, 15 gramos; precipitado de oro, 15 gramos; esencia de cedro del Líbano, 25 gramos, más un ingrediente macabro que lo liga todo: la sangre arterial de un bebé, para cuya obtención los dos personajes se lanzan a la aventura en el continente africano (Vol. II de la saga *Joseph Balsamo*). Ambos pertenecen a una sociedad secreta masónica-templaria (los Illuminati) que quiere derrocar la corrupta monarquía francesa e instaurar un estado constitucional basado en la soberanía popular. Balsamo será en encargado de liderar dicha sociedad.

Umberto Eco escribió en *El péndulo de Foucault* que las *Memorias de un médico* de Dumas es "un verdadero festín para cualquier paranoico lunático". La intrincada y descabellada trama de la saga Joseph Balsamo contrasta con la sencillez de esta receta, diseñada para calmar las perturbaciones anímicas y proporcionar un verdadero bálsamo para el espíritu. Meunière significa "molinera" y la forma de preparar el salmón enharinándolo y sofriéndolo brevemente en mantequilla rociándolo después con limón y perejil es un reconocimiento a la simplicidad rústica del plato francés y a un gobierno basado en la soberanía popular que Balsamo defiende. He sustituido el lenguado, el pescado que se utiliza en el plato clásico a la Meunière, por el salmón para darle al plato la consistencia literaria de la saga de Dumas, que se compone de nada menos que 4 volúmenes. Y he elegido una ensalada francesa que se adereza con una vinagreta que contiene dos importantes ingredientes recomendados por la diosa de la cocina decimonónica, Maria Rundell y su influyente y accesible libro *A New System of Domestic Cookery* (1805), donde incluye recetas (inglesas y francesas) y remedios medicinales. Dichos ingredientes en su "Ensalada Francesa" son las anchoas y la mostaza, que combinan bien con el resto de los ingredientes de mi vinagreta para el salmón. Dado el ímpetu lúdico de esta receta, no podía faltar un toque de vinagre balsámico en honor al médico Balsamo. Obviamente, en esta receta el ingrediente tétrico de "la sangre de un bebé" está representado simbólicamente en las pepitas de granada. La acidez de las pepitas de granada y de la arúgula se mitiga con la miel, que he incluido en honor al dios griego Aristeo, guardián de las abejas, cuyo elixir es parte de la receta de Balsamo para la vida eterna. Las flores comestibles, muy en boga en el siglo XVIII, se continúan utilizando en el XIX y en adelante. Son opcionales, para que la banca no salte.

Aunque esta receta mía no garantice una vida eterna, como Balsamo pretendía con su elixir, comparte su sentido de aventura y humor. Es, desde luego, más saludable que ingerir derivados del mercurio, como en la disparatada receta del mesmerizante mago creado por Dumas, por lo que, si esta receta no consigue eternizar la vida humana, al menos la dilata. El salmón, preferentemente el capturado en su medio y no de granja, no solo es delicioso, sino que es alto en proteínas, potasio, selenio, hierro, vitamina B12 y D, y ácidos grasos Omega-3, por lo que reduce la inflamación, la presión arterial y los riesgos de ciertas enfermedades. La lechuga romana es alta en minerales: calcio, fósforo, magnesio y potasio. La arúgula está repleta de antioxidantes que protegen las células del cuerpo. Las hojas de

diente de león, que también contienen antioxidantes, estimulan el apetito y ayudan con la digestión. Medicina, gastronomía y literatura: una tríada perfecta para una vida larga. ¡Salud!