

**PRODUCTO** PÁG. 4  
Dehesa 33 (Alaejos, Valladolid) es una marca pionera en explotación de cerdo ibérico criado en fincas en libertad

**DE CUMBRE EN CUMBRE** PÁG. 8  
Ascenso a La Pinareja (2.193 m.), una ruta que parte del pinar de Valsaín con la belleza de su bosque, y nos muestra la Sierra de Guadarrama

NÚMERO 1.075 / AÑO XXVI / VIERNES 10 DE JULIO DE 2026

# la Posada



## PECANDO EN LA COCINA

El restaurante El Pecado (Salamanca) cumple 25 años. El espacio culinario rompió moldes en su momento y supuso una nueva manera de abordar la cocina y la restauración en todos los aspectos

## EL PECADO (SALAMANCA)

LA TENTACIÓN VIVE  
EN SALAMANCA

Desde una antigua casa centenaria junto a la Plaza Mayor, este restaurante cumple un cuarto de siglo como un referente de la cocina salmantina desde una mirada fresca y actual

POR HENAR MARTÍN PUENTES



En la imagen, Juanma Melchor, Jefe de Cocina y Luis Miguel Fernández, propietario del establecimiento, forman el tándem perfecto de El Pecado. / ENRIQUE CARRASCAL

El pecado se ha visto siempre en la tradición cristiana como la tentación de caer en el mal, en las oscuridades del infierno. Se consideran los siete pecados capitales desórdenes del corazón humano que pueden dar lugar a conductas pecaminosas. Pero lo cierto es que todos los humanos nos hemos visto seducidos en alguna ocasión por el hecho de pecar, visto en el sentido espiritual o gastronómicamente hablando. En Salamanca el restaurante El Pecado cumple 25 años de historia. El aniversario no es baladí pues el espacio rompió moldes en su momento y supuso una nueva manera de abordar la cocina y la restauración en todos los aspectos. “Somos el único restaurante no familiar que se ha mantenido en pie estos 25 años, estamos muy orgullosos por este hito”, comenta Luis Miguel Fernández, mientras rescata el libro de firmas que ha conservado desde su inauguración, en julio de 2001.

Al igual que en el film *La tentación vive arriba* (1955), en la que el protagonista conoce a una despampanante vecina, tan sexy como ingenua, en Salamanca la tentación aparece en una coqueta casa centenaria que llama la atención en cuanto aparece en la Plaza del Poeta Iglesias, junto a la Plaza Mayor.

## APUESTA DISRUPTIVA

Luis Miguel es un hombre de mentalidad abierta, apasionado del arte, las antigüedades y el vino. Aterrizó en la ciudad del Tormes para estudiar Bellas Artes y se asentó a vivir en la capital charra. Además de pintar, expuso en varios países y representó a España en la Bienal Europea de Jóvenes Artistas. Una prolífica carrera en la que se ha dedicado a la docencia y a la moda. Pero su otra pasión ha sido la hostelería en El Pecado. El lugar es inconfundible, una casa añil de tres pisos que antaño perteneció a un boticario (sus frascas y albarelos en la entrada delatan su pasado). “Yo me enamoré del sitio un día paseando por aquí. Había pertenecido a un anticuario. Pregunté a la inmobiliaria y cuando le dije que quería montar un restaurante me lo desaconsejó. El comentario de la gente era el mismo: *se va a meter una monumental, no va a llegar al año...*”, recuerda mientras disfrutamos de un vino blanco de guarda de Las Arribes del Duero, una joya con la etiqueta ‘Lobato’ de la que sólo se elaboran 2.000 botellas. Luismi es sumiller profesional, elige con gusto exquisito el vino perfecto. “Cada momento tiene su vino y cada vino su momento. En El Pecado nos gusta ser especiales, nuestra carta está pensada pa-



El ambiente, elegante y sofisticado, se respira en cada comedor, decorado con encanto. Lámparas de araña, libros centenarios y antigüedades jalonan el espacio. / E. C.

ra disfrutar desde grandes vinos clásicos hasta los últimos en aparecer. Nos gusta experimentar, probar cosas diferentes, viajar a distintas zonas vinícolas”, afirman.

El tiempo ha ayudado a quitar la razón a muchos y catapultarse a la fama. Su concepto disruptivo de cocina de mercado en un espacio decorado con descaro caló hondo en sus inicios. “Una de las plantas era fucsia y tenía estampados de piel de cebra. A la gente le llamaba muchísimo la atención. Entre ellos a Pedro Almodóvar, que estuvo aquí, reservó una mesa y cuando llegó la hora de cerrar pidió quedarse. Le encantó”, relata. Lo cierto es que el director de cine manchego fue uno de los primeros nombres que pisó el espacio a los que en este tiempo se han ido sumando empresarios, artistas, toreros, políticos y cocineros de la talla de Ferrán Adriá, que pidió cenar cuando estaba en lo más alto de su carrera. Si algo ha sabido hacer El Pecado ha sido el hecho de no fijarse en nadie, de buscar su propio lugar en la oferta gastronómica salmantina y encontrarlo con personalidad, sin imitaciones ni artificios.

UN PASEO GASTRONÓMICO  
POR SALAMANCA

Su apuesta, tan arriesgada como transgresora, supuso una vuelta de tuerca, aires frescos a una manera de entender la cocina con respeto, tradición, frescura y creatividad. Nada de todo esto sería posible sin el papel de Juanma Mechor, Jefe de Cocina y la otra pieza fundamental de este engranaje desde que aterrizó en El Pecado hace tres años. Juanma ha sabido interpretar la cocina charra desde otro prisma. Su propuesta nos dibuja la Sierra de Salamanca, nos transporta

## SELECCIÓN DE VINOS

La experiencia gastronómica se completa con una cuidada selección de vinos que constituye otra de las señas de identidad del establecimiento. Luis Miguel Fernández, experimentado sumiller y finalista del certamen Nariz de Oro, ha desarrollado una carta con más de un centenar de referencias procedentes de diferentes regiones vitivinícolas españolas. Ribera del Duero, Rioja, Navarra, Cádiz, Canarias o Requena conviven en una propuesta que combina grandes clásicos con etiquetas menos conocidas y vinos de producción limitada. A esa selección de etiquetas únicas le ayuda Carmen Burillo, pareja y sumiller (cuenta con la certificación internacional WSET3 con mérito y el título de Sherry-Master), otra de las personas que componen el equipo de El Pecado, con gusto y sofisticación en los pequeños detalles.

## IDENTIDAD PROPIA

A lo largo de estos veinticinco años ‘pecando’, se han fijado en este espacio gastronómico guías y gurús del sector. El local está recomendado por la Guía Repsol a lo que se ha sumado este año la recomendación de la Guía Michelin. Las paredes de la casa de la Plaza del Poeta Iglesias guardan anécdotas, visitas sorprendentes, reconocimientos y sobremesas con la compañía de un buen vino. Los salmantinos sienten propio este lugar profundamente arraigado, donde conviven objetos antiguos, libros, frascos de botica, mobiliario histórico y numerosos elementos seleccionados a lo largo de los años. Cada estancia posee una identidad propia y contribuye a crear una atmósfera íntima y pausada, alejada de la uniformidad que caracteriza a muchos espacios contemporáneos.

Durante este cuarto de siglo, Salamanca también ha cambiado. La ciudad ha ampliado su atractivo turístico y ha consolidado una oferta gastronómica cada vez más diversa y exigente. El Pecado ha sabido encontrar una personalidad propia, alejada de modas pasajeras y construida sobre una idea sencilla pero difícil de ejecutar: convertir el producto en el verdadero protagonista.

## FICHA

**DIRECCIÓN:** Plaza del Poeta Iglesias, 12, 37001 Salamanca

**TELÉFONO:** 923 266 558

**CIERRE:** domingos noche y lunes.

**MENÚS DEGUSTACIÓN:** Ofrecen dos Menús Degustación: Menú Degustación de Mercado, 6 pases, 32€ entre semana y 42€ fin de semana; y el Menú Degustación Salamanca (9 pases, 59€)

**WEB:** [www.elpecadorestante.es](http://www.elpecadorestante.es) (reservas solo online)

**INSTAGRAM:** @pecadosalamanca

VENTRESCA DE  
ATÚN ROJO CON  
PAPAS ALIÑÁS

El atún rojo es un tesoro del mar y, la patata, de la tierra. La gastronomía mediterránea es un canto a la frescura, al equilibrio y al respeto por los ingredientes. En este plato, la ventresca de atún rojo se une a la ensalada de papa aliñá para crear una armonía perfecta entre mar y tierra. La textura jugosa del atún contrasta con la suavidad de la patata y el perfume del aceite de oliva virgen extra, mientras un cordón de pesto aporta otro matiz más de sabor.

POR MIGUEL ÁNGEL SANZ



## INGREDIENTES

**800 g** de ventresca de atún rojo  
**400 g** de patatas  
**1** cebolleta  
**1** pimiento verde  
**150 g** de atún en conserva  
**Sal**  
**Aceite de oliva virgen extra**  
**Vinagre de Jerez**  
**1** diente de ajo  
**30 g** de albahaca fresca  
**40 g** de piñones  
**20 g** de queso parmesano  
**80 ml** de aceite de oliva virgen extra

EL ATÚN, UN ALIADO PARA NUESTRA  
SALUD

Comer atún nos aporta proteínas de alto valor biológico esenciales para la regeneración muscular, ácidos grasos omega-3 que reducen la inflamación y protegen nuestro sistema cardiovascular, vitaminas B6 y B12 que favorecen el metabolismo energético y la salud neurológica, y minerales como el selenio y o el fósforo que son antioxidantes naturales y fortalecedores óseos.

El atún rojo es uno de los peces más emblemáticos del mundo y en España somos unos privilegia-

dos al poder capturarlo cerca de nuestras costas. Tiene una carne firme, marmoleada y rica en grasa saludable infiltrada. Puede recorrer miles de kilómetros en sus migraciones, gracias a su capacidad para regular su temperatura corporal, algo excepcional entre los peces. Desde abril, las poblaciones de atunes empiezan a trasladarse desde las aguas del norte de Europa hasta el mar Mediterráneo. Cuando pasan por el Estrecho de Gibraltar es cuando se encuentran con las almadrabas de Barbate, Zahara de los Atunes, Tarifa y Conil, un arte de pesca considerado sostenible, selectivo y en sintonía con el cuidado y protección de la especie, ya que captura únicamente ejemplares de tamaño y edad adecuadas. Una vez en la cámara de las almadrabas, los atunes son capturados y se seleccionan los ejemplares más grandes y maduros, liberándose aquellos que no cumplen los requisitos. La ventresca, situada en la parte inferior del pez, es la más jugosa y grasa. Su sabor intenso y textura sedosa la hacen ideal para cocinar a la plancha, donde su grasa natural se funde y potencia su aroma.

Para el pesto, en un triturador batimos la albahaca, el ajo sin el germen central, los piñones y el parmesano. Añadimos un poco de agua fría y vamos incorporando el aceite poco a poco hasta obtener una salsa homogénea y brillante.

## LA VENTRESCA

La ventresca se cocina rápido, así que la dejamos para el último momento. Calentamos una plancha a fuego intenso, añadimos unas gotas de aceite y colocamos la ventresca. Cocinamos 2 minutos y damos la vuelta. Cocinamos un minuto, ponemos punto de sal y listo.

Emplatamos empezando con un cordón de pesto en el fondo del plato, en un lado acondicionamos un poco de papas aliñas y, a su lado, la ventresca. Unas gotas de aceite de oliva y a disfrutarlo.

## PAPAS ALIÑÁS

Ligera, refrescante y perfecta para acompañar pescados o para servir como plato único en días cálidos. Habitual en zonas de Huelva o Cádiz, las papas aliñas son un ejemplo de cómo la sencillez puede ser sublime, casi grandiosa. Se prepara con patatas cocidas, atún en conserva, pimiento verde, sal, aceite de oliva virgen extra y vinagre de vino de Jerez. Su secreto está en el punto de cocción de la patata y el equilibrio del aliño. En este caso, estas papas aliñas nos aportarán los hidratos de carbono complejos de la patata, las grasas saludables del aceite de oliva virgen extra y las vitaminas y antioxidantes del pimiento verde.

En definitiva, este plato es un ejemplo de alimentación equilibrada ya que combina proteínas magras, grasas saludables y carbohidratos complejos. Favorece la salud cardiovascular y el control del colesterol. Es rico en antioxidantes y vitaminas esenciales. Su bajo contenido en azúcares lo hace apto para dietas equilibradas y deportivas. Además, el uso de aceite de oliva virgen extra y productos frescos lo convierte en una receta alineada con la dieta mediterránea, reconocida por su impacto positivo en la longevidad y bienestar general.

EMPEZAMOS CON LAS PAPAS  
ALIÑÁS Y EL PESTO

La patata tiene que estar fría, así que hay que cocerla con un poco de tiempo. Ponemos las patatas enteras y con pile en una cazuela, cubrimos de agua fría y llevamos a ebullición. Cocemos hasta que la patata esté tierna, sin dejarla dura. Pelamos y cortamos en trozos no muy grandes. Dejamos enfriar. Aliñamos la patata con vinagre, aceite y sal. Picamos bien fino el pimiento verde y la cebolleta y los añadimos. Desmigamos ligeramente sobre las patatas el atún en conserva e integramos bien y reservamos en frío.

Para el pesto, en un triturador batimos la albahaca, el ajo sin el germen central, los piñones y el parmesano. Añadimos un poco de agua fría y vamos incorporando el aceite poco a poco hasta obtener una salsa homogénea y brillante.

## LA VENTRESCA

La ventresca se cocina rápido, así que la dejamos para el último momento. Calentamos una plancha a fuego intenso, añadimos unas gotas de aceite y colocamos la ventresca. Cocinamos 2 minutos y damos la vuelta. Cocinamos un minuto, ponemos punto de sal y listo.

Emplatamos empezando con un cordón de pesto en el fondo del plato, en un lado acondicionamos un poco de papas aliñas y, a su lado, la ventresca. Unas gotas de aceite de oliva y a disfrutarlo.