

ESPECIAL BACALAO

El bacalao es un pescado pobre en grasas. Vive en las aguas frías del Mar del Norte, donde hay unas 60 especies de bacalaos. Es el pescado blanco más consumido en Europa y uno de los más populares en todo el mundo. No sólo se consume en fresco, también es muy habitual encontrar el bacalao en salazón. En Portugal se conocen más de 500 recetas de bacalaos a cuál de ellas más exquisita.

Empanadillas de bacalao con pasas

Bacalao Club Ranero

Ensalada de Bacalao con Naranjas

Buñuelos de bacalao

Bacalao al Horno con Ali Oli

Bacalao a la Portuguesa

Potaje de garbanzos, espinacas y bacalao

Bacalao o Bacalhau à Gomes de Sá. Receta portuguesa

Bacalao teriyaki a baja temperatura

Bacalao al vapor con crema de berenjena y ajo asado

Bacalao con remolacha y fresas

Buñuelitos de bacalao

Pastel de bacalao con patatas y manzanas verdes

Bacalao gratinado a la crema de miel y espinacas

Lomos de bacalao gratinado con 'ricotta'

Lomo de bacalao al Cava:

Bacalao con gulas

Bacalao al pil

Bacalao marinado & König Ludwig Weissbier

Patatas con bacalao en timbal

Kokotxas de bacalao con berberechos y cebollino

Empanadillas de bacalao con pasas

Autor: Karlos Arguiñano

Ingredientes (4 personas):

12 obleas de empanadilla

200 gr. de bacalao en salazón

1 cebolla

1 pimiento verde

1 diente de ajo

1 cucharada de pasas

1 huevo

agua

aceite de oliva

sal

1 cucharilla de pimentón dulce

perejil (para decorar)

Pon a desalar el bacalao en un cuenco con agua fría y guarda en el frigorífico durante 24 horas cambiando el agua dos veces. Escurre y seca. Saca los lomos al bacalao, pica y reserva.

Pon a remojo las pasas en un cuenco con agua tibia hasta que se hidraten bien. Escurre el agua y reserva.

Pica el diente de ajo y ponlo a dorar en una sartén con un chorrillo de aceite. Cuando empiece a tomar color añade la cebolla y el pimiento bien picados. Sazona y deja que se cocine a fuego medio hasta que se poche bien. Agrega el bacalao y cocina a fuego vivo durante 2-3 minutos. Incorpora las pasas, espolvorea con el pimentón y mezcla todo bien. Cuela (para quitar la grasa) y deja que temple.

Extiende las obleas de empanadilla en una superficie lisa, pinta el borde con el huevo batido (reserva) y reparte el relleno. Cierra las empanadillas y sella con la ayuda de un tenedor. Coloca las empanadillas en una

bandeja forrada con papel de horno y píntalas con el huevo batido reservado. Hornea durante 15-20 minutos a 200°C.

Sirve las empanadillas en el plato y decora con una hojita de perejil.

Consejo

Si no tienes tiempo para desalar el bacalao, incorpora los trozos en un recipiente, cúbrelos con leche tibia y agrega tres dientes de ajo sin pelar. De esta forma, se desalará con facilidad en unas horas.

Bacalao Club Ranero

Autor: Karlos Arguiñano

La receta de bacalao Club Ranero es un bacalao al pil con una fritada de cebolla y pimiento verde y la carne del pimiento choricero.

Ingredientes de la receta de Bacalao Club Ranero:

- Para 4 personas:

4 lomos de bacalao (en salazón)

2 cebollas rojas

2 pimientos verdes

2 pimientos choriceros

8 dientes de ajo

agua

aceite de oliva

sal

1/2 guindilla

perejil (para decorar)

Elaboración de la receta de Bacalao Club Ranero:

Para desalar el bacalao: pon el bacalao a remojo con agua durante 48 horas para desalar. Durante este periodo, cambia el agua 3 veces.

Retira las pepitas a los pimientos choriceros y ponlos a remojo en agua durante 5 minutos. Saca la carne, pícala y reserva.

Quita las pepitas a los pimientos y pícalos en juliana. Pica también las cebollas en juliana. Pon la cebolla en una sartén con un chorrito de aceite y después agrega el pimiento. Sazona y deja pochar.

Pon a dorar 8 dientes de ajo en una tartera con una buena cantidad de aceite. Corta la guindilla en 4 trozos y añádelos. Cuando tomen color, retíralos del aceite y reservalos. Introduce los lomos de bacalao en el aceite y fríelos por los dos lados, a fuego medio (3 minutos por cada lado). Retira el bacalao a una fuente para que suelte su jugo. Retira el aceite a un bol y deja templar, para separar el suero del bacalao (se quedará en la parte baja).

Agrega la carne del pimiento choricero a las verduras pochadas, dale un toque de calor y retira del fuego. Reserva.

Coge 3 cacitos de la parte inferior del aceite (el suero), viértelos en una tartera y deja ligar el pil-pil a fuego medio. Añade otros 2 cacitos y bátelo con un colador. Agrega, poco a poco, el resto del aceite sin dejar de mover el colador. Cuando espese, incorpora los lomos de bacalao y mantén a fuego suave.

Sirve un lomo de bacalao por ración. Salsea con el pil-pil y pon encima un montoncito de verdura pochada. Acompaña con dos ajos dorados y un trocito de guindilla, antes reservados. Decora con una ramita de perejil.

Consejo

La temporada de bacalao fresco va de otoño a primavera. A la hora de elegirlo, desconfía de los que sean excesivamente blancos, pues su color natural es amarfilado. Debe ser translúcido y sin manchas de sangre.

El bacalao tiene proteínas de alto valor biológico capaces de reponer todas las estructuras celulares dañadas durante la jornada. Por eso, se recomienda a los deportistas, a niños y adolescentes, a personas en periodos de convalecencia de enfermedades, y especialmente a mujeres embarazadas o en periodo de lactancia.

El yodo presente en todos los pescados de mar, y por tanto también en el bacalao, hace que sea un alimento interesante para regular el metabolismo de la mujer después del parto. Este yodo dará energía a la mujer y además le fortalecerá el cabello, la piel y las uñas muy dañados como consecuencia del parto.

Por su contenido en fósforo, contribuye a mantener en estado óptimo los huesos de la mujer y aumenta su resistencia física en esta fase de gran desgaste para ella.

Por otro lado, hay que beber abundante líquido. Por eso, podemos tomar primero un caldo de verduras, seguido de un puré de verduras. Pero evitando las que sean de gusto fuerte y puedan interferir en el sabor de la leche; por ejemplo: las coles, la coliflor, los espárragos, el ajo y la cebolla, los rábanos y las especias en general.

Ensalada de Bacalao con Naranjas

Ensalada muy antigua, probablemente árabe, popular en la zona de Almería y las Alpujarras Granadinas. Allí le llaman Remojón

Ingredientes:

3 huevos duros

4 naranjas grandes y jugosas

4 cebolletas

aceitunas negras pequeñas

4 cucharadas de oliva virgen

300 grs. de bacalao salado

1 cucharadita de pimentón dulce

1 cucharada de vinagre

1 vasito pequeño de agua

Elaboración- Pasos Receta de Bacalao con naranjas:

Paso 1: Se desala previamente el bacalao (hay quien lo desmiga sin desalar) y se prepara en tiras.

Paso 2: Se corta la naranja a rodajas muy finas y la cebolleta también cortada muy fina.

Paso 3: En la fuente en que se vaya a servir se pone una capa de naranja, encima el bacalao desalado y la cebolleta. Y vuelta a empezar, naranja, bacalao... Terminar con naranja.

Paso 4: Con el aceite, pimentón, vinagre y agua se prepara la salsa bien emulsionada y se le vierte por encima. Los huevos duros y las aceitunas son para decorar el plato

Paso 5: Se debe preparar con antelación a ser posible de dos a tres horas en nevera, antes de servir.

Buñuelos de bacalao

Ingredientes

200 gr de bacalao desalado (pueden ser migas).

1 diente de ajo

1 cebolleta pequeña

1 huevo y 1 yema de huevo

Perejil

1 pizquita de sal

½ cucharadita de bicarbonato (podéis sustituirlo por levadura química)

½ cucharadita de cúrcuma

130 gr de harina

150 ml de agua

Aceite de oliva virgen extra

Elaboración de los buñuelos de bacalao

Picamos muy finamente el ajo, la cebolleta y el perejil, reservamos. Picamos el bacalao y reservamos también. Ponemos en un cuenco amplio un huevo más la yema de otro huevo, añadimos la harina, la sal el bicarbonato y el agua, mezclamos todo bien con unas varillas. Añadimos el ajo, la cebolleta y el perejil junto con el bacalao, mezclamos todo de nuevo.

Ponemos en una sartén aceite de oliva virgen extra y cuando esté bien caliente añadimos porciones de nuestra mezcla anterior, lo mejor es ayudarse de dos cucharas, con una cogemos un poco y con la otra ayudamos a que caiga en la sartén. Dejamos que se doren por todos los lados, sacamos y ponemos sobre papel absorbente. Listos para disfrutar.

Bacalao al Horno con Ali Oli

Ingredientes Bacalao al Horno con Ali Oli:

- 4 o 5 lomos de bacalao ya desalado
- Un par de patatas de mediano tamaño
- Aceite
- Vinagre
- Sal
- Un par de ajos
- Pimentón picante

Preparación:

Lo primero que hacemos es cortar las patatas en rodajas finas, hacemos una mezcla de aceite y pimentón en un pequeño bol, y pintamos las patatas antes de meterlas en el horno, a unos 180º durante unos 20 minutos para que se doren.

Una vez transcurrido este tiempo introducimos el bacalao encima de las patatas en el horno y lo dejamos unos diez minutos.

Mientras pasa ese tiempo nos dispondremos a hacer el ali-oli; en un recipiente echamos el huevo, un chorrito de aceite, vinagre y una pizca de sal y dos dientes de ajo, con una batidora vamos batiendo hasta que se forme una pasta cremosa; que añadiremos al bacalao y las patatas que están en el horno.

Bacalao a la Portuguesa

INGREDIENTES 4 personas:

- 6 – 8 Tacos de Bacalao
- 2 – 3 patatas.
- 1 Cebolla
- 1/2 Pimiento verde
- ½ Pimiento rojo
- Harina, Aceite y Sal.

ANTES DE:

El Bacalao al estar en salazón debe desalarse antes de cocinarlo dejándolo a remojo entre 48 y 72 horas en función de las veces que cambiemos el agua y del grosor de las piezas.

Entre más a menudo cambiemos el agua mejor, por ejemplo cada 6 horas.

PREPARACIÓN:

Se pela y pica entre ½ y 1 cebolla y se extiende sobre la bandeja del horno de manera que la recubra entera. Una vez tengamos el Bacalao desalado, lo rebozaremos en harina y lo freiremos hasta que se dore (debemos tener cuidado con no pasarnos de tiempo).

Según estén las tajadas de Bacalao listas las iremos poniendo sobre la cebolla cruda que hemos puesto en la bandeja del horno.

Se lava, pela y pican 1 cebolla ½ pimiento verde y ½ pimiento rojo y se sofríe. Cuando esté en su punto se echa por encima de las tajadas de bacalao para que recubra la bandeja del horno.

Se pelan y lavan las patatas y se parten a la panadera. Para posteriormente freírlas en aceite.

Y una vez estén en su punto se ponen sobre el resto de condimentos.

Se pone al horno unos 30 minutos a 180 ºC.

Potaje de garbanzos, espinacas y bacalao

Ingredientes

- 600gr. de garbanzos cocidos. 500gr. de bacalao desalado
- (si está salado luego te explico cómo desalarlo). 500gr. de espinacas frescas
- (congeladas también sirven). 2 dientes de ajos. 1 cebolla mediana. 1tomate maduro. 2 huevos duros. 2 hojas de laurel. 1 cda. de pimentón. Perejil. Azafrán. Aceite de oliva virgen
- (buenísimo para esta receta el de Artana
- deja un sabor exquisito). Sal. Piñones.

Elaboración

Potaje de garbanzos con bacalao y espinacas Hoy es viernes de Cuaresma y he preparado un potaje de garbanzos con bacalao, solo lo suelo hacer en estas fechas, aunque es buenísimo todo el año. El potaje con bacalao y espinacas es muy característico en las diferentes zonas de nuestro país, sobre todo en época de vigilia. En estas fechas el bacalao es un ingrediente que se utiliza en una gran diversidad de recetas. Ya iré poniendo a lo largo de toda la Cuaresma algunas de las que yo preparo en casa.

Modo de hacerlo:

Si los garbanzos los tienes frescos ponlos en remojo la noche anterior ya que tienen que estar unas 10 o 12 horas en remojo. Luego los escurre y los pones a hervir con agua que cubra un par de dedos a los garbanzos, una cebolla y una hoja de laurel. Cuécelos hasta que estén tiernos y los cueles reservando el caldo.

Ten en cuenta que los garbanzos secos pesan la mitad de los cocidos, así que utiliza unos 300gr.

Pela la cebolla y pícala muy fina, haz lo mismo con los ajos. En una cazuela ancha pon el aceite y caliéntalo a fuego medio, echa la cebolla y sofríela junto a la hoja de laurel. Cuando esté transparente pon el ajo picado, sofríe. Parte el tomate por la mitad y lo rallas, (siempre queda más fino que troceado). Ahora añádelo a la cazuela y lo sofríes junto a la cebolla y ajos unos 5-10 minutos, echa el pimentón y remueve enseguida. Pon todas las espinacas cortadas y limpias en la cazuela (puedes utilizar de bolsa que ya están preparadas o también congeladas). Rehoga unos minutos. Es el momento de poner el bacalao ya desalado (al final de la receta te explico cómo desalarlo). Primero de todo le tienes que quitar todas las espinas y la piel, (ten cuidado de que no se quede ninguna espina), luego lo troceas o lo desmigas, como tú quieras (yo lo he puesto en trocitos). Pon el bacalao en la cazuela y muévelo con cuidado para que no se deshaga demasiado, mejor que menees la cazuela. Cubre con agua (si has hervido los garbanzos pon la reservada) todo el sofrito, pero no demasiada. Añade los garbanzos cocidos y los piñones. Deja que hierva unos minutos hasta que se cueza el bacalao pero ten en cuenta que se cuece enseguida. Pica o trocea los huevos duros, pica el perejil muy fino y ponlo todo en la cazuela, mueve con cuidado. Prueba de sal, y añade si hiciera falta. Deja reposar un poco para que se cojan todos los sabores y ya está. Ten en cuenta que este potaje no queda muy caldoso. Espero que te guste.

Como desalar el bacalao: Es un proceso muy sencillo. Necesitas un día o dos antes de hacer la receta. Pon el bacalao troceado en un recipiente con agua que cubra los trozos, tápalo con film transparente (para que no deje olor) y lo metes en la nevera. Tienes que cambiar el agua cada 12 horas y lo vuelves a poner en la nevera. Si el bacalao no es muy grueso con 24 horas de remojo es suficiente, si es grande y grueso lo dejas 48 horas.

Bacalao o Bacalhau à Gomes de Sá. Receta portuguesa

4 PERSONAS

INGREDIENTES

800 g. de bacalao desalado

800 g. de patatas de tamaño medio y homogéneo.

75 g. de aceitunas negras

2 huevos

3 cebollas grandes

4 dientes de ajo

200 ml. de aceite de oliva virgen extra

250 ml. de leche entera

Un manojo de perejil fresco

Sal y pimienta negra recién molida (al gusto)

Uno de los países con más tradición en la preparación del bacalao es, sin duda, Portugal. Presumen, con razón, de tener en su recetario al menos una preparación para cada día del año. En recetas de rechupete somos unos enamorados de Portugal y su cocina, el éxito de la cocina portuguesa se ve en las visitas que vienen al blog de recetas como el bacalao dorado o los pasteles de Belem. Dentro de esta infinidad de opciones para preparar el bacalao destaca este Bacalhau à Gomes de Sá, que debe su nombre a su inventor, un comerciante y cocinero que vivió en Porto entre finales del siglo XIX y principios del XX: José Luis Gomes de Sá.

José Luis fue cocinero en el restaurante Lisbonense en Porto, y allí creó esta receta basada en bacalao en lascas marinado en leche, horneado con patatas y cebolla y culminado con huevo cocido, aceitunas negras y perejil. Pronto se convirtió en un plato muy típico de todo el norte de Portugal con tal éxito que llegó a ser propuesto como una de las 7 Maravillas de la Gastronomía Portuguesa. Resultó finalista dentro de la categoría “peixe”, que finalmente ganó otro manjar lusitano: la sardina asada.

Esta es una preparación muy sencilla y económica del bacalao pues, al presentarse desmenuzado, nos permite elegir a la hora de la compra aquellas piezas de bacalao con peor forma y por tanto con mejor precio. Basta con que nos aseguremos de que el producto es de primera calidad, lo que se notará en el resultado final, y de que desalemos bien las piezas antes de empezar a cocinar. Si no somos lo suficientemente previsores podemos comprar lomos desalados en la mayoría de las grandes superficies y en tiendas especializadas. Espero que os atreváis con este clásico de la cocina portuguesa, seguro que lo haréis una y otra vez, ya me contaréis.

PREPARACIÓN DEL BACALAO A LO GOMES DE SÁ

El bacalao lo podemos desalar como os explico en otras recetas aunque os aconsejo que compréis un taco de lomo de bacalao ya desalado.

Ponemos una olla al fuego con agua suficiente para cubrir el bacalao por completo. Cuando hierva añadimos la pieza de pescado y, cuando vuelva a hervir, apagamos el fuego, tapamos y dejamos reposar durante cinco minutos. Si la pieza de bacalao es muy gruesa podemos dejarlo un poco más.

Retiramos el bacalao del agua. Le quitamos la piel y las espinas y lo desmenuzamos en lascas. Lo colocamos en un plato hondo y lo cubrimos con la leche, que habremos calentado sin llegar a hervir, a unos 70 ° C. Dejaremos el pescado marinar en la leche durante una hora y media.

El siguiente paso será cocer los huevos. Cubrimos con agua fría un cazo o cazuela pequeña y los cocemos 10 minutos a partir de la ebullición. No debemos cocerlos más tiempo ya que se forma un halo oscuro de color verdoso alrededor de la yema desagradable a la vista. Con estas indicaciones os tienen que quedar perfectos. Reservamos.

Mientras se marina el bacalao lavamos muy bien las patatas y las cocemos con monda. Para ello las colocamos en una cazuela con agua y un poco de sal. Cuando hierva bajamos el fuego y las dejamos diez minutos o hasta que notemos que están cocidas clavando un cuchillo en una de ellas. Cuando estén cocidas las escurrimos.

Cuando la temperatura lo permita pelamos las patatas y reservamos.

En una sartén con abundante aceite de oliva virgen extra, doramos las cebollas cortadas en juliana y los ajos picados a fuego medio removiendo con frecuencia para que se cocinen de manera homogénea (unos seis minutos). Mientras tanto precalentamos el horno a 180° C con función grill -si la tenemos-.

Cuando empiecen a dorarse apagamos el fuego y con una espumadera retiramos la cebolla y el ajo del aceite. En una fuente de horno amplia colocamos las patatas cortadas en rodajas de un centímetro de grosor. Sobre ellas volcamos el aceite de dorar las cebollas repartido para que moje todas las patatas. Sobre las patatas colocamos el bacalao bien repartido sin preocuparnos de escurrirlo.

Por último distribuimos homogéneamente la cebolla sobre el bacalao. Terminamos la composición con sal y pimienta recién molida.

Colocamos la fuente en el horno (180° C) y la dejamos diez minutos. Retiramos del horno y adornamos con rodajas de huevo cocido, aceitunas negras y abundante perejil fresco muy picado. Servimos muy caliente.

Este bacalao puede servir perfectamente como plato único en una cena o como principal en una comida precedido de algunos entrantes sencillos. Es importante que no lo dejemos enfriar a la hora de llevarlo a la mesa; hay que servirlo muy caliente. Que aproveche.

Bacalao teriyaki a baja temperatura

Quizá ya habéis preparado el Bacalao a baja temperatura con jugo de pimientos asados y os apetezca probar otra receta de bacalao elaborado con este método de cocción que se puede realizar en cualquier cocina, el pescado resulta muy jugoso y además ligero, tan atractivo para el paladar como puede ser un bacalao confitado que por su oleaginosidad suele encandilar a los comensales más exigentes. Pues aquí tenéis otro buen plato para disfrutar, el Bacalao teriyaki a baja temperatura.

La salsa teriyaki es una de las salsas orientales que más gustan, son ideales para marinar pescados y carnes, además de resultar sabrosa por la salsa de soja, aporta un punto dulce que conquista. Lo mejor es que lo probéis, así que a continuación os explicamos cómo hacer el Bacalao teriyaki a baja temperatura con verduritas.

Ingredientes

4 lomos de bacalao al punto de sal, 250 gramos de judías verdes redondas, c/n de salsa teriyaki, 1 c/s de semillas de sésamo, 8 ajos tiernos, 1 punta de alegría riojana (pimientos picantes), aceite de oliva virgen extra, sal.

Elaboración

Prepara el bacalao (desalado y al punto de sal), corta los lomos de forma que quede un taco grueso (los recortes los puedes reservar, por ejemplo, para hacer una brandada de bacalao). Pincéalos con salsa teriyaki y envuélvelos en film transparente sellándolos bien. Reserva en el frigorífico. Este paso puedes hacerlo un par de horas antes de empezar a cocinar.

Prepara las judías verdes, despúntalas y lávalas bien. Pon un cazo con abundante agua y un poco de sal y cuécelas unos cinco minutos para que estén crujientes o más tiempo si las prefieres más tiernas. Cuando estén hechas, enfríalas en agua con hielo y aderézalas con un poco de aceite de oliva virgen extra. Reserva. Pon una olla con agua (la suficiente para sumergir el pescado) a calentar a fuego medio, necesitarás un termómetro para saber en qué momento llega a los 60-65º C, en ese momento introduce los paquetes de bacalao.

Manteniendo la temperatura en unos 60º C, cuece el bacalao durante diez minutos aproximadamente. Entonces retíralo del agua y despréndelo del film transparente.

Mientras se hace el bacalao, pon un poco de aceite de oliva virgen extra en una sartén, pela y pica los ajos tiernos y el trocito de alegría riojana. Saltea a fuego medio-alto las judías verdes, el ajo, el pimiento y las semillas de sésamo.

Emplatado

Sirve una cama de judías verdes, aderézalas si lo deseas con un poco de salsa teriyaki y unas gotas de aceite de oliva virgen extra. Posa sobre las judías el lomo de bacalao. Vuelve a pintar con salsa teriyaki y termina con un fino hilo de aceite de oliva virgen extra. ¡Buen provecho!

Abreviaturas

c/s = Cuchara sopera

c/p = Cuchara de postre

c/c = Cuchara de café

c/n = Cantidad necesaria

Bacalao al vapor con crema de berenjena y ajo asado

La cocción al vapor en el horno nos gusta cada día más, es fácil, cómodo, limpio y rápido, nos ofrece además un plato saludable y el sabor más natural del producto, hoy así lo hemos disfrutado con este Bacalao al vapor con crema de berenjena y ajo asado. Las piezas de bacalao que teníamos hoy no eran muy gruesas, pero nos ha ido muy bien para probar tiempos y temperaturas del horno, el resultado ha sido un pescado muy jugoso que es lo que siempre buscamos.

En breve os contaremos más características de nuestro horno porque ya hemos probado muchas de sus funcionalidades. Con él vienen las bandejas que nos permiten cocinar al vapor todo tipo de alimentos, verduras, pescados, carnes, patatas, frutas... Hoy era día de tomar un sabroso pescado y por eso hemos preparado esta receta de bacalao al vapor, un plato principal muy nutritivo y sano, tanto las materias primas como los métodos de cocción así nos lo ofrecen, animaos a probarlo porque además está exquisito.

Ingredientes (4 comensales)

4 lomos de bacalao, orégano fresco, aceite de oliva virgen extra, sal roja.

Para la crema de berenjena y ajo asado

1 berenjena grande, 1 cabeza de ajos, 5 gramos de gomasio, pimienta negra recién molida, 20 gramos de aceite de oliva virgen extra.

Elaboración

En primer lugar hay que preparar la berenjena y los ajos asados, aunque para este plato es suficiente con una berenjena, aprovecha que enciendes el horno y asa dos o tres berenjenas más para hacer una escalibada o cualquier otra receta con berenjena al horno. Nosotros ya os hemos comentado que las hacemos enteras, bien limpias y en ocasiones untadas con un poco de aceite para que no se arrugue la piel, a unos 185º C con calor arriba y abajo o menor temperatura si pones el turbo, el tiempo dependerá de lo gruesas que sean las berenjenas, éstas últimas nuestras estuvieron casi dos horas.

Es fácil saber cuándo están hechas las berenjenas porque se pueden palpar muy blandas. Para hacer la cabeza de ajos, junto a las berenjenas, recuerda que explicamos aquí cómo hacer ajo asado, además de algunas sugerencias para utilizarlo, así que quizá también es positivo hacer más de una cabeza de ajos.

Una vez que estos dos ingredientes estén hechos, deja que pierdan un poco de calor para poder pelarlos y ponlos en el vaso de la batidora añadiendo el resto de ingredientes (puedes añadir un poco de nata si quieres hacerlo más cremoso) y tritura hasta obtener una crema, prueba por si fuera necesario rectificar de sal o de algún otro condimento y reserva.

Para preparar el bacalao al vapor en el horno hemos utilizado el Turbo plus, que produce calor por la resistencia central, temperatura 220º C y tiempo de cocción 8 minutos (el tiempo puede variar según el grosor de los lomos). Es necesario disponer de una bandeja perforada en la que se pone el pescado, puedes ver la nuestra en la galería de imágenes, ésta va sobre una estructura metálica que se coloca sobre una bandeja de cristal (Pyrex) en la que se deposita el agua que provocará el vapor.

Unta el bacalao con un poco de aceite de oliva virgen extra y para aromatizarlo, coloca sobre cada lomo un par de hojas de orégano fresco. La sal se añadirá en el emplatado. Cuece el pescado hasta que esté a tu gusto y procede a servirlo.

Emplatado

Sirve una o dos cucharadas generosas de crema de berenjena y ajo asado, y con ella el bacalao al vapor, añade unas hojas frescas de orégano, sal roja y un hilo de aceite de oliva virgen extra. ¡Buen provecho!

Bacalao con remolacha y fresas

La remolacha y las fresas son dos ingredientes muy distintos pero que combinan muy bien, aquí las servimos con un pescado de tendencia salada, sabroso y muy jugoso, el resultado es muy agradable al paladar, texturas y sabores atrevidos conforman este Bacalao con remolacha y fresas.

Este plato principal es una buena opción para la comida de este fin de semana, seguro que estáis en compañía de amigos o familiares y podéis dejar constancia de vuestras dotes culinarias con esta y otras recetas culinarias que formen un menú atractivo, nutritivo y sabroso. Sorprended con esta original receta de bacalao, y a disfrutar de la buena mesa y la mejor compañía.

Ingredientes (4 comensales)

4 lomos de bacalao al punto de sal, 1 remolacha cocida, 200 gramos de fresones, 2 c/s de salsa hoisin, 150 gramos de rúcula, 1 c/s de semillas de sésamo, aceite de sésamo, sal Maldon, pimienta negra recién molida, aceite de oliva virgen extra.

Elaboración

Lava las fresas o fresones y córtalas en cuartos. Pon unas gotas de aceite de oliva en una sartén y cuando esté caliente, incorpora las fresas, salpimenta al gusto y saltéalas un minuto a fuego fuerte, añade la salsa hoisin y reduce a fuego medio, deja que se impregnen bien durante un par de minutos más y retira, reservando las fresas y su jugo en un recipiente en caliente.

Corta la remolacha en cuatro rodajas gruesas, pon una parrilla al fuego con unas gotas de aceite de oliva y marca cada rodaja de remolacha hasta que se tueste ligeramente la superficie por los dos lados. Reserva en caliente.

Haz el bacalao en una sartén engrasada con aceite de sésamo, cuando esté caliente, pon el bacalao primero por la parte de la piel, hasta que esté tostada y crujiente, después dale la vuelta, cuando el pescado esté hecho a tu gusto, retíralo del fuego.

Adereza la rúcula con aceite de sésamo, una pizca de sal y semillas de sésamo.

Emplatado

Coloca en el centro del plato una rodaja de remolacha y añade unos cristales de sal Maldon, encima sirve el bacalao, a un lado las fresas salteadas con salsa hoisin y deja caer un poco de jugo sobre el pescado. Finalmente, sirve la rúcula para acompañar y sirve enseguida. ¡Buen provecho!

Buñuelitos de bacalao

Ingredientes

100 cc de agua, 150 gr. de bacalao desalado, 1 diente de ajo, ½ cebolla, perejil, 1 huevo, sal, azafrán, levadura, 110 gr. de harina, aceite de oliva.

La noche antes de elaborar la receta, dejamos el bacalao en remojo.

Pasada la noche, escurrimos, lo limpiamos y lo desmenuzamos. En un cuenco mezclamos el huevo con la harina, el agua, ¼ de una cucharada de levadura, un poco de sal y un poco de azafrán (o colorante).

Bañamos en esta mezcla el bacalao. Sumamos la cebolla pelada y picada, el ajo picado y el perejil.

Removemos todo muy bien hasta que quede una especie de crema homogénea.

Vamos cogiendo cucharadas de esta masa y las vertemos en una sartén con abundante aceite de oliva caliente. Las freímos y ¡listas!

Antes de servirlos coloca los buñuelos en un papel absorbente para retirarles el exceso de aceite. Acompaña estos buñuelos con una ensalada.

Pastel de bacalao con patatas y manzanas verdes

Ingredientes

200 gr. de bacalao desalado, 500 gr. de patatas, 2 manzanas verdes, 2 cebollas pequeñas, 50 gr. de mantequilla, perejil picado, pimienta negra molida y sal.

La combinación de patatas y bacalao se utiliza en multitud de preparaciones. Sin embargo, hoy vamos un paso más allá y sumamos a este dúo unas ricas manzanas verdes. El resultado es delicioso.

Pelamos las patatas, las cebollas y las manzanas y las cortamos en rodajas finas, quitando el corazón de las manzanas.

Engrasamos un molde apto para horno y colocamos dentro una primera capa de patatas. Salpimentamos.

Sobre las patatas colocamos una capa de cebolla y otra de manzana. Sobre ellas ponemos el bacalao y salpimentamos de nuevo. Espolvoreamos con perejil picado y encima colocamos la mantequilla en trocitos.

Tapamos con otra capa de manzana, otra de cebolla y una última de patatas. Salpimentamos por última vez y tapamos el molde con papel de aluminio.

Introducimos en el horno, precalentado a 180 grados y dejamos cocer entre 25 y 30 minutos, hasta que veamos que las patatas están hechas.

Sacamos el molde del horno y dejamos enfriar antes de desmoldar nuestro pastel.

Sirve el pastel con una refrescante ensalada de lechuga variada.

El bacalao es un pescado blanco que se caracteriza por su escaso contenido graso. Supone una fuente de proteínas de alto valor biológico, así como de diversos minerales (potasio, fósforo, sodio, calcio y magnesio) y vitaminas del grupo B.

Vitaminas también aporta la manzana a este plato, mientras que las patatas sumarán hidratos de carbono, lo que hará aumentar el contenido calórico del pastel.

Bacalao gratinado a la crema de miel y espinacas

Ingredientes

4 medallones de bacalao desalado, 1 hoja de laurel, 500 gr. de espinacas, 100 gr. de harina, 250 ml. de nata líquida, 6 cucharadas de miel, nuez moscada, queso rallado y sal.

Ponemos el bacalao en una olla con la hoja de laurel y lo cubrimos de agua. Hervimos durante 5 minutos, escurrimos el pescado y reservamos el agua de cocción.

Hervimos las espinacas en agua salada durante 5 minutos. Las escurrimos y las picamos.

En una cazuela cocinamos la harina con un poco de aceite de oliva, removiendo bien para que no se queme. Vamos añadiendo caldo de la cocción del bacalao (hasta medio litro) sin parar de remover. Ponemos también la nata y la miel y dejamos que empiece a hervir. Ponemos un poco de nuez moscada y sal y retiramos del fuego.

En una bandeja de horno ponemos parte de esta crema, encima las espinacas y, sobre éstas, el bacalao. Cubrimos con un poco más de crema y espolvoreamos con queso rallado. Gratinamos en el horno hasta que quede una capa dorada y crujiente.

Si quieres que la crema quede con más cuerpo, utiliza menos caldo de la cocción del bacalao.

El bacalao es un pescado que se caracteriza por su bajo contenido graso y por su aporte de proteínas de alto valor biológico. Las espinacas que lo acompañan son ricas en vitaminas y minerales, como el magnesio y el calcio, y en sustancias de acción antioxidante, muy beneficiosas para la salud.

La crema de miel es la que aporta más calorías a este plato, ya que la hemos elaborado con nata, harina y miel, productos con altas cantidades de azúcar, hidratos de carbono y grasa.

Lomos de bacalao gratinado con 'ricotta'

Ingredientes:

50 g de ricotta

2 yemas de huevo

1 diente de ajo picado

2 c.s. de cebollino picado

200 g de zanahorias

200 g de apionabo

60 g de bacalao ahumado

8 c.s. de aceite de oliva

Sal y pimienta

Unos brotes tiernos para decorar

Preparación:

Poner en un bol la ricotta, las yemas, el ajo y el cebollino picados, sal, pimienta y 2 cucharadas de aceite.

Mezclar, cubrir con papel film y meter 1 h en la nevera.

Precalentar el horno a 140º.

Colocar los lomos de bacalao en una fuente refractaria engrasada con 3 cucharadas de aceite y hornear a 140º durante 15 minutos, hasta que las lascas se separen fácilmente.

Retirar del horno y extender por toda la superficie del pescado la mezcla preparada de ricotta, las dos yemas, cebollino y ajo.

Meter de nuevo en el horno durante 2 minutos.

Trocear el bacalao ahumado.

Pelar las zanahorias y el apionabo y cortar en dados pequeños.

Cocer en agua salada durante 15 minutos.

Ecurrir, poner en un cuenco con el resto del aceite y el bacalao ahumado troceado y mezclar todo bien.

Presentación

Colocar en el centro de cada plato un lomo de bacalao gratinado con la ricotta, acompañar con las verduras cocidas y el bacalao ahumado.

Por último, decorar el plato con unos brotes tiernos.

Lomo de bacalao al Cava:

(Receta sacada de Canecositas y a su vez ella la tomó de la revista Thermomix Magazin)

Ingredientes (para 4 personas, dobláis si sois más):

100 gr. de puerro en rodajas (yo no tenía y le puse cebolla).

50 gr. de aceite de oliva.

150 gr. de cava.

150 gr. de caldo de pescado o fumet de pescado.

1 sobre de azafrán molido (yo le puse como 6 hebras).

Un pellizco de sal (poca eh?? que el bacalao tiene mucha sal).

2 lomos de bacalao o si queréis poner otro pescado podéis comprar merluza, que también le va muy bien.

4 patatas medianas.

250 gr. de gambas peladas congeladas.

Perejil picado.

Preparación tradicional:

Picamos el puerro o la cebolla, y en una sartén rehogamos con el aceite, hasta que se ponga transparente y se poche un poco. Lo pasamos a una cazuela e incorporamos el cava, el caldo de pescado, la sal y el azafrán y lo vamos a poner a fuego lento durante unos 30 minutos.

Por otro lado, precalentamos el horno a 200°C.

Y vamos a preparar el pescado y las patatas. En el caso de que sean patatas buenas, las lavamos, pelamos y cortamos en rodajas, las ponemos a cocer un poco, no tienen que estar hechas del todo, pero este paso nos ayudará a que no se nos queden crudas en el horno (que eso no gusta nada) y sobre una bandeja de horno previamente engrasada hacemos un lecho con ellas, ya un poco cocidas. Y encima colocamos los lomos de bacalao, salpimentados. Pincelamos con un poco de aceite tanto el pescado como las patatas.

Lo horneamos todo con calor arriba y abajo durante 40 minutos.

Mientras cocemos 2 minutos las gambas para incorporarlas más tarde. Reservamos.

Una vez tenemos el pescado y la salsa preparados, ponemos unos cuantos trozos de patatas en la salsa y lo pasamos todo por una batidora.

Colocamos las patatas en una fuente y el pescado encima, así como las gambitas reservadas. Regamos con la salsa y espolvoreamos con perejil.

Bacalao con gulas

Ingredientes:

La Gula del Norte.

200 g. de bacalao desalado.

½ diente de ajo.

Aceite.

2 aros de guindilla.

Sal.

Perejil.

Preparación:

Poner a fuego lento una sartén con un poco de aceite y el ajo picado. Antes de que se dore el ajo, añadir el bacalao y freír a fuego fuerte para que no se seque. En otra sartén, saltear La Gula del Norte con el ajo cortado en láminas y la guindilla. Para servir, colocar La Gula del Norte sobre el bacalao.

Bacalao al pil

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

8 trozos bacalao (unos 800 gramos) 2 por persona aprox..

8 dientes de ajo.

Aceite de oliva virgen.

Utilizaremos una cazuela de barro (si es posible) para hacer este plato. Cortamos unos ajos en láminas y echamos aceite y los doramos al fuego. Al llegar su punto, apartamos sin quitar los ajos y dejamos hasta que el aceite pierda temperatura. A continuación ponemos los trozos de bacalao con la piel para arriba y dejamos que el aceite los cubra abundantemente a fuego lento y que sobre espacio en la cazuela. Movemos sumamente de forma circular la cazuela y en unos 30 minutos tendremos una salsa ligada y con cierta densidad parecida a mayonesa. Podemos dar la vuelta al bacalao y que quede con la piel hacia el fondo de la cazuela y adornar con ajos fritos y pimienta en trozos.

DESALADO DEL BAKALAO

Busque un recipiente de 4 litros llénelo de agua con el bacalao dentro, mévalo en la nevera y al de 8 horas vacíe el agua y vuelva a llenarlo.

Repítalo 5 veces cada 8 horas, en 5 cambios de agua su bacalao estará listo

Bacalao marinado & König Ludwig Weissbier

Ingredientes para esta receta

200 grs de bacalao en lonchas, 1 tomate de rama, 1/2 cebolleta, 1/2 pimiento naranja, 1/2 pimiento amarillo, 200 ml de vinagre de vino blanco, vinagre de sidra, 200 ml de agua, 100 grs de azúcar, unas ramitas de hinojo, 1 diente de ajo, 100 ml de aceite de oliva virgen extra y una pizca de sal.

200 grs de bacalao en lonchas, 1 tomate de rama, 1/2 cebolleta, 1/2 pimiento naranja, 1/2 pimiento amarillo, 200 ml de vinagre de vino blanco, vinagre de sidra, 200 ml de agua, 100 grs de azúcar, unas ramitas de hinojo, 1 diente de ajo, 100 ml de aceite de oliva virgen extra y una pizca de sal.

Elaboración de esta receta

Calentamos el aceite hasta llegar a los 80°C, lo retiramos del fuego y sumergimos el hinojo durante unos diez minutos. Después mezclamos el vinagre con el agua y disolveremos el azúcar en la mezcla, a la que finalmente añadiremos el aceite. Sumergimos ahora el bacalao en esta marinada durante otros diez minutos y finalmente escurrimos y reservamos.

Es el turno del falso pisto: Pelamos el tomate y apartamos las pepitas. Limpiamos también las de los pimientos y los picamos junto con la cebolleta muy menudos y salamos.

Para el falso pil-pil: Cortamos el ajo en láminas y lo doramos en un poquito de aceite de oliva y cuando esté lo retiramos y apartamos. Una vez el aceite haya enfriado lo echamos en un bol junto con otro poco de aceite de oliva virgen en crudo -unas cuatro cucharadas- y un chorrito de vinagre de sidra preparando así una vinagreta. Con ayuda de un batidor de varillas lo emulsionamos.

PRESENTACIÓN

Comenzamos por colocar sobre el plato el falso pisto dándole forma con la ayuda de un molde circular. A continuación colocamos el bacalao siguiendo el mismo procedimiento y por último vertemos sobre el bacalao y el pisto el falso pil-pil que hemos emulsionado.

Patatas con bacalao en timbal

Ingredientes para esta receta

400 g de bacalao salado, 2 puerros, 500 g de patatas, 1/2 guindilla seca, aceite de oliva, 1 diente de ajo, pimienta blanca, perejil picado, sal, agua.

400 g de bacalao salado, 2 puerros, 500 g de patatas, 1/2 guindilla seca, aceite de oliva, 1 diente de ajo, pimienta blanca, perejil picado, sal, agua.

Colocamos el bacalao en un recipiente con agua fría durante 12 horas, cambiando el agua al menos tres veces (esto se puede hacer la víspera de la fecha de la elaboración). Escurrimos y dejamos secar. Colocamos el bacalao en una sartén, cubrimos a la mitad con aceite de oliva, confitamos a fuego lento durante 10 minutos aproximadamente, apartamos del fuego y dejamos enfriar. Sacamos el bacalao, hacemos láminas y reservamos. Para preparar el pil-pil emulsionamos el aceite en el que hemos confitado el bacalao con una varilla y con poco calor hasta que espese.

En una cacerola colocamos las patatas, peladas y cortadas, las cubrimos de agua, las salpimentamos y ponemos a cocer hasta que queden tiernas. Las escurrimos y trituramos con un chorro de aceite de oliva hasta que el puré quede espeso. Cortamos el ajo en láminas y la guindilla en rodajas, los doramos en aceite y reservamos.

En un molde metálico colocamos el puré de patata, a continuación el puerro confitado y encima las láminas de bacalao. Salseamos con el pil-pil y decoramos con el ajo, la guindilla y el perejil.

Kokotxas de bacalao con berberechos y cebollino

Ingredientes para esta receta

1 diente de ajo picadito, 75 g de aceite de oliva, 200 g de kokotxas pequeñas de bacalao fresco, 30 berberechos, 50 g de vino blanco o txakoli o albariño, 1 cucharada sopera de cebollino picado y sal.

1 diente de ajo picadito, 75 g de aceite de oliva, 200 g de kokotxas pequeñas de bacalao fresco, 30 berberechos, 50 g de vino blanco o txakoli o albariño, 1 cucharada sopera de cebollino picado y sal.

Ponemos en una sartén el vino blanco y los berberechos, los tapamos y tenemos en el fuego hasta que se abran los berberechos. Con ayuda de una espumadera retiramos todos los berberechos a una bandeja congelada, para que se pare la cocción y no se nos queden "cauchosos", y separamos la carne con cuidado. Reducimos el líquido que queda en la sartén hasta que queden 3 cucharadas de postre pequeñas de jugo y lo enfriamos.

Calentamos en una sartén el diente de ajo picadito y los 75 g de aceite de oliva. Cuando el ajo empieza a "bailar" añadimos las kokotxas frescas de bacalao y dejamos que se hagan unos 3 minutos. Les retiramos todo el aceite y las echamos a la tapa dada la vuelta para que enfríe un poco el aceite. Ligamos las kokotxas dando movimientos de vaivén y a la vez echamos una cucharada de postre del líquido de los berberechos que previamente habíamos preparado.

Por último y cuando está ligado, añadimos la carne de 10 berberechos y el cebollino picado y servimos.