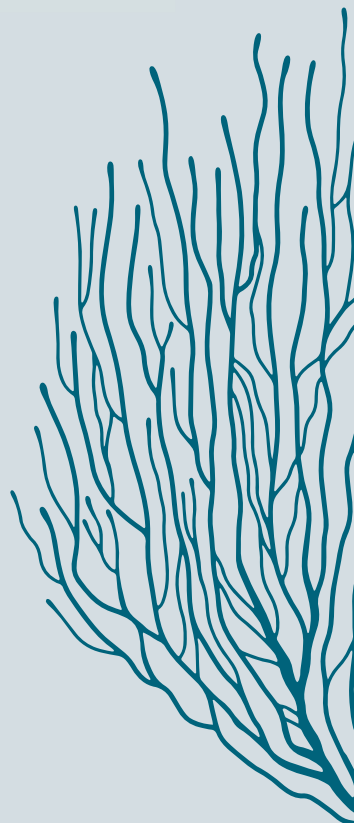


Felipe y Bárbara Luzón

BACALAO

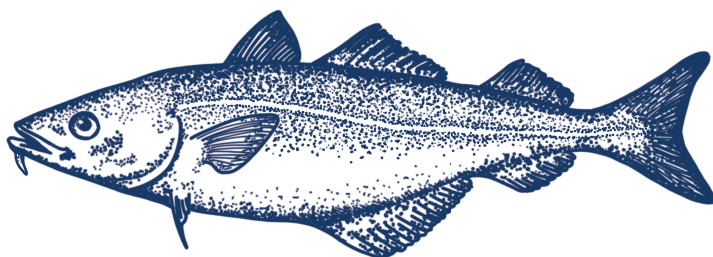


MINISTERIO
DE AGRICULTURA, PESCA
Y ALIMENTACIÓN



Felipe y Bárbara Luzón

BACALAO



MINISTERIO
DE AGRICULTURA, PESCA
Y ALIMENTACIÓN

MADRID 2022

ENTRE MARES Y FOGONES: BACALAO

EDITA

© Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación
Secretaría General Técnica. Centro de Publicaciones

AUTORES

Felipe Luzón Nogué
Bárbara Luzón Fernández

DISEÑO Y MAQUETACIÓN

Marta Díaz

IMPRESIÓN Y ENCUADERNACIÓN

Editorial Cuarto Centenario

NIPO: 003220625
DL: M-13257-2022
ISBN: 978-84-491-1588-2

DISTRIBUCIÓN Y VENTA

Paseo de la Infanta Isabel,1
28014 Madrid
Teléfono: 91 347 55 41

Tienda virtual: www.mapa.gob.es
<https://servicio.mapama.gob.es/tienda/>
e-mail: centropublicaciones@mapa.es

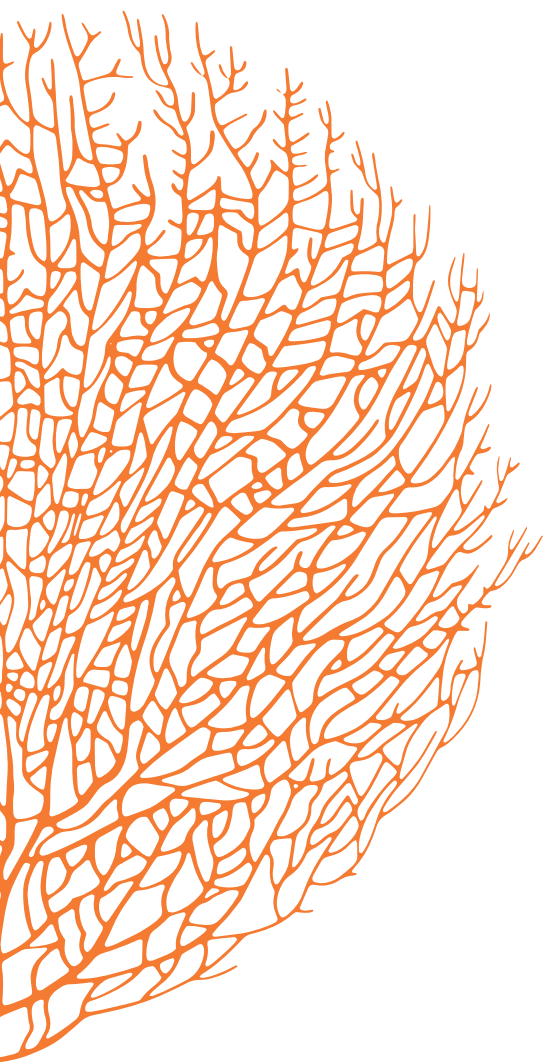
Catálogo de Publicaciones de la
Administración General del Estado:
<https://cpage.mpr.gob.es/>

En esta publicación se ha utilizado papel
libre de cloro de acuerdo con los criterios
medioambientales de la contratación pública.

Aviso Legal: los contenidos de esta publicación
podrán ser reutilizados, citando la fuente y la fecha,
en su caso, de la última actualización.



A nuestras familias



Índice de Recetas



Introducción	15
Abiertitos de bacalao ahumado	23
Aguacates con bacalao ahumado	23
Agujas rellenas de bacalao	24
Ajoblanco con bacalao	25
Albóndigas de bacalao	26
Alcachofas rellenas	27
Alubias con bacalao	28
Andrajos de bacalao	29
Arroz caldoso con bacalao y verduras	30
Arroz con bacalao y chorizo	30
Bacalao a Gomes de Sa	31
Bacalao a gratin	31
Bacalao a la argentina	32
Bacalao a la berebere	32
Bacalao a la campera	33
Bacalao a la casera	33
Bacalao a la cazuela	34
Bacalao a la extremeña	34
Bacalao a la lata	35
Bacalao a la madrileña	35

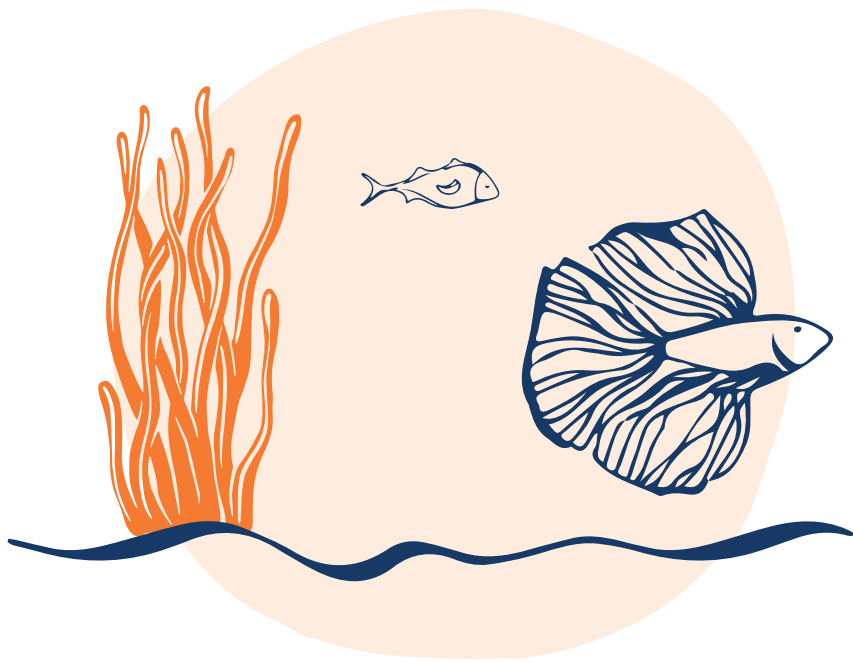
Bacalao a la marinera	36
Bacalao a la miel	36
Bacalao a la montañesa	37
Bacalao a la naranja	37
Bacalao a la paisana	38
Bacalao a la siciliana	38
Bacalao a la valenciana	39
Bacalao a la vizcaína	40
Bacalao al estilo de Moia	40
Bacalao al estilo O Barco	41
Bacalao al falso caviar	41
Bacalao al horno	42
Bacalao al horno de leña	42
Bacalao al Oporto	43
Bacalao al vapor	44
Bacalao ahumado con salsa tártara	44
Bacalao Alcántara	45
Bacalao Algarvia	46
Bacalao Almeraya	47
Bacalao Ana Belem	47
Bacalao asado con tomate	48
Bacalao borracho	48
Bacalao canaleta	49
Bacalao caramelizado	49
Bacalao con butifarra	50
Bacalao con coliflor en salsa verde	50
Bacalao con costrones	51
Bacalao con crema de almendras	51
Bacalao con lentejas	52
Bacalao con mantequilla negra	52

Bacalao con manzanas	53
Bacalao con mayonesa verde	53
Bacalao con melón	54
Bacalao con mojo	54
Bacalao con natas	55
Bacalao con orejones y arroz	55
Bacalao con papas	56
Bacalao con pasas y nueces	56
Bacalao con pasas y piñones	57
Bacalao con patatas confitadas	57
Bacalao con patatas y col	58
Bacalao con pimentón	58
Bacalao con pimientos	59
Bacalao con pimientos y pochas	59
Bacalao con piñones	60
Bacalao con poleás de pimentón	60
Bacalao con poleas sevillanas	61
Bacalao con puré de butifarra	62
Bacalao con puré de puerros	63
Bacalao con salsa de chocos	63
Bacalao con salsa de falso ali-oli	64
Bacalao con salsa de menta	65
Bacalao con salsa de pimientos	65
Bacalao con sanfaina	66
Bacalao con setas	66
Bacalao con tomate	67
Bacalao con verduras	68
Bacalao con zanahoria	68
Bacalao con zumo de naranja amarga	69
Bacalao Conchita	69

Bacalao crudo con pimentón	70
Bacalao cucharón y paso atrás	70
Bacalao de cuaresma	71
Bacalao de fuste	71
Bacalao dorado	72
Bacalao en concha de peregrino	73
Bacalao en crema de marisco	73
Bacalao en salsa de huevo	74
Bacalao en salsa de poleo	74
Bacalao en salsa de vino tinto	75
Bacalao en salsa roja	76
Bacalao en salsa verde	77
Bacalao encebollado	78
Bacalao envuelto	79
Bacalao fresco a dos salsas	80
Bacalao fresco a la sidra	80
Bacalao fresco a la vasca	81
Bacalao fresco a la vinagreta	81
Bacalao fresco al coñac	82
Bacalao fresco al estilo de Cruz	82
Bacalao fresco al hinojo	83
Bacalao fresco al horno	84
Bacalao fresco en salsa de cítricos	84
Bacalao fresco gratinado	85
Bacalao fresco y gurumelos	85
Bacalao frito con tomate y cebolla	86
Bacalao gratinado a la campera	86
Bacalao Guerrero	87
Bacalao guisado a la antigua	87
Bacalao guisado al estilo de Huelva	88

Bacalao marinado en aceite	88
Bacalao migao	89
Bacalao Montecarlo	89
Bacalao Montoliu	90
Bacalao Navalморal	90
Bacalao Pepín	91
Bacalao portugués	91
Bacalao Provençal	92
Bacalao rápido	92
Bacalao rebozado con miel	93
Bacalao rebozado con poleas	94
Bacalao rebozado y frito	94
Bacalao relleno a la berebere	95
Bacalao relleno de salmón	95
Bacalao Rosa Castill	96
Bacalao Rosellón	96
Bacalao salado al horno	97
Bacalao salteado	97
Bacalao Savoy	98
Bacalao sobre champiñones y puerros	98
Bacalao sobre fondo de alcachofa	99
Bacalao Soloviejo	99
Bacalao Viernes Santo	100
Brandada de bacalao	100
Canelones de bacalao	101
Carpacho de bacalao	101
Carpacho de bacalao fresco	102
Cazuela de bacalao	102
Cebiche de bacalao fresco	103
Chermula berebere	104

Crema de calabacín con bacalao	104
Crema de calabaza con bacalao al ajillo	105
Croquetas de bacalao	105
Empanadillas de bacalao	106
Ensalada de papaya y bacalao	106
Ensalada de setas y bacalao ahumado	107
Ensalada mediterránea de bacalao	107
Flan de bacalao ahumado	108
Garbanzas con bacalao	108
Garbanzos con espinacas y bacalao	109
Huevas rebozadas y fritas	109
Pastel hojaldrado de bacalao	110
Patatas con bacalao, puerros y arroz	111



Nota previa: En la lectura de este libro encontraremos, palabras, modismos y formas de escribir o acentuar palabras, que pueden chocarnos. Se debe a que es un resumen de recetas de cocina basado en recopilación popular y escrito en su idioma coloquial. Idioma coloquial de una región andaluza en la que se dice Almirez, Almohajiz, Alcaucil etc. y que tiene modismos propios que no solo aceptamos, sino que creemos se deben conservar.

Introducción



Realmente, cuando empezamos a escribir libros de pescado y a recopilar recetas, no pensamos nunca en lo divertido que era, ni en el montón de anécdotas que nos iba a reportar.

Tampoco pensamos en la cantidad de platos que íbamos a degustar y no fuimos conscientes de que en Semana Santa se come mucho bacalao, así que en nuestras vacaciones tanto en Barcelona como en Murcia o Lisboa encontramos muchas recetas, así por los rastreos en el Algarve, tanto en el español como en el portugués, encontramos muchas recetas y posteriormente lo extendimos al resto de la Península y otras recetas que nos salieron en nuestras búsquedas.

De todo ello nos ha salido este libro de cocina del bacalao, que se basa fundamentalmente en la cocina del bacalao en salazón, el bacalao ahumado y el bacalao fresco, y que está formado por recetas de la cocina hispano portuguesa.

La cocina del bacalao en Portugal tiene una gran tradición y como dice el dicho popular, está compuesta de un plato por casa y un plato diferente para cada día del año. En Ficalho conocemos un restaurante que solo tiene carta de bacalao, y que los fines de semana ofrece en su carta más de setenta y cinco variedades. ¡Y todas de bacalao en salazón!

Pese a todo, cuando hemos terminado la elaboración de este libro, hemos llegado a la conclusión de que en España hay tantas formas de comer bacalao como en Portugal, aunque no sea el Plato Nacional.

Nos llamo la atención un hecho, para la misma denominación podemos tener varias formas de elaboración, depende mucho de la zona entre otras cosas. Pero más curioso es que la misma receta puede tener varios nombres.

Por ejemplo, Bacalao a la Vizcaína, tenemos varias recetas cuya única similitud es que son a base de bacalao.

Por el contrario, tenemos una receta que se llama Bacalao al Postigo, Bacalao a la Paisana, Bacalao a la cazadora ... y es siempre no solo la misma, también son las mismas cantidades.

Hemos resuelto el problema dándole la primera denominación que nos dieron o la que suma mas votos, la verdad es que no hemos seguido un criterio fijo sino mas bien un criterio intuitivo. Esperamos que no nos critiquen demasiado por este hecho; los que escriben libros de cocina nos entenderán, seguro que a ellos les pasa más de una vez lo mismo.

También hemos encontrado que una misma denominación puede cambiar la receta según sea bacalao fresco o en salazón, por ejemplo el bacalao a la gallega.

Hay dos cosas que queremos destacar, una es que las recetas de este libro no son recetas de restaurantes pomposos y con tres estrellas Michelin. Son recetas de cocina normal, cocina casera o si me permiten de Gastronomía de Puertas Adentro, vamos recetas que puede hacer cualquier persona, sin grandes complicaciones y sin tener que usar un bogavante para hacer un caldo.

La otra, es que están escritas en andaluz coloquial, mas o menos como nos las contaron. Andaluz coloquial que es el idioma que entienden nuestras madres y nuestras abuelas, respetando no solo sus modismos, sino también su ortografía.

Por ello, y salvo contadas excepciones, las recetas que presentamos no están recogidas con anterioridad en otros libros de cocina, al menos estimamos que casi el cincuenta por ciento de las recetas es la primera vez que se publican.

Hay otro aspecto fundamental para entender este libro, y poder elaborar sus recetas y es cómo se prepara el bacalao en salazón.

Hay múltiples formas, las fundamentales son:

- Desalado: El bacalao en salazón, siempre, antes de prepararlo hay que lavarlo al grifo y quitar la sal que lo recubre. Posteriormente, se desala dándole varios cambios de agua el tiempo que indica la receta.
- Escaldado: Tras quitarle la sal que lo recubre al grifo, se introduce en agua hirviendo el tiempo que dice la receta, aunque el tiempo es orientativo. Se saca como mínimo cuando se produzca una espuma.

- Blanqueado: Se cuece hasta que aparece la espuma pero partiendo de agua fría, el tiempo de blanqueado se mide desde que comienza a hervir. Cuando se blanquea se ablanda, el grado de dureza se mide pinchándole una aguja o la punta de un cuchillo. Cuando este en el punto de dureza deseado, se retira del fuego.
- Templado: Se llama así al blanqueado que se produce sólo hasta que aparece la espuma. En este momento, se retira del fuego; generalmente queda ablandado. Otro sistema es llevar a fuego muy bajo a cincuenta grados de temperatura.

Todas las formas son válidas y hay recetas que emplean ambos sistemas para prepararlo, generalmente cuando son piezas gruesas o grandes.

Cuando hablamos de bacalao hablamos de un pez malacopterio, fusiforme y de una envergadura que por lo general suele ser de varios kilos, del Orden Gadiforme y de la Familia Gádidos.

Tiene una gran variedad de especies, pero nosotros solo vamos a destacar cuatro que son las que pueden aparecer en nuestros mercados:

- *Gadus morhua* o bacalao común del atlántico norte
- *Sillota australis* o bacalao criollo, se da en aguas del Atlántico sudoeste o del Pacífico sudeste
- *Gadus macrocephalus* o bacalao de Alaska
- *Gadus ugall* o bacalao de Groenlandia

17
...

A nuestros mercados llega de las siguientes maneras de conservación:

- Fresco
- Refrigerado
- Congelado
- Ultracongelado
- En salazón
- Preparado
- Ahumado
- Conserva

No vamos a incidir en ello, solo diremos que el bacalao en salazón presenta dos variedades:

- El bacalao blanco
- El bacalao dorado

El bacalao blanco es un pescado que se pesca y prepara en puertos cercanos a las zonas de pesca. Llega a puerto y allí tras eviscerarlo y salarlo, se manda al mercado. Es un proceso rápido y el bacalao conserva una parte de su agua. Esto se nota a la hora de cocinarlo, pues varía su consistencia y en cierto modo su sabor.

El bacalao dorado es un pescado que se prepara en altamar, se eviscera y se sala en el mismo barco, se guarda en bodega y tarda varios meses en llegar al mercado. Esto hace que pierda totalmente el agua, tome un color más amarillento su carne, de ello le viene el nombre de bacalao dorado, y su consistencia y sabor sean más recios.

Su forma de cocinar es:

- Plancha
- Grill
- Estofado
- Guisado
- Frito
- Asado
- Cocido
- Crudo

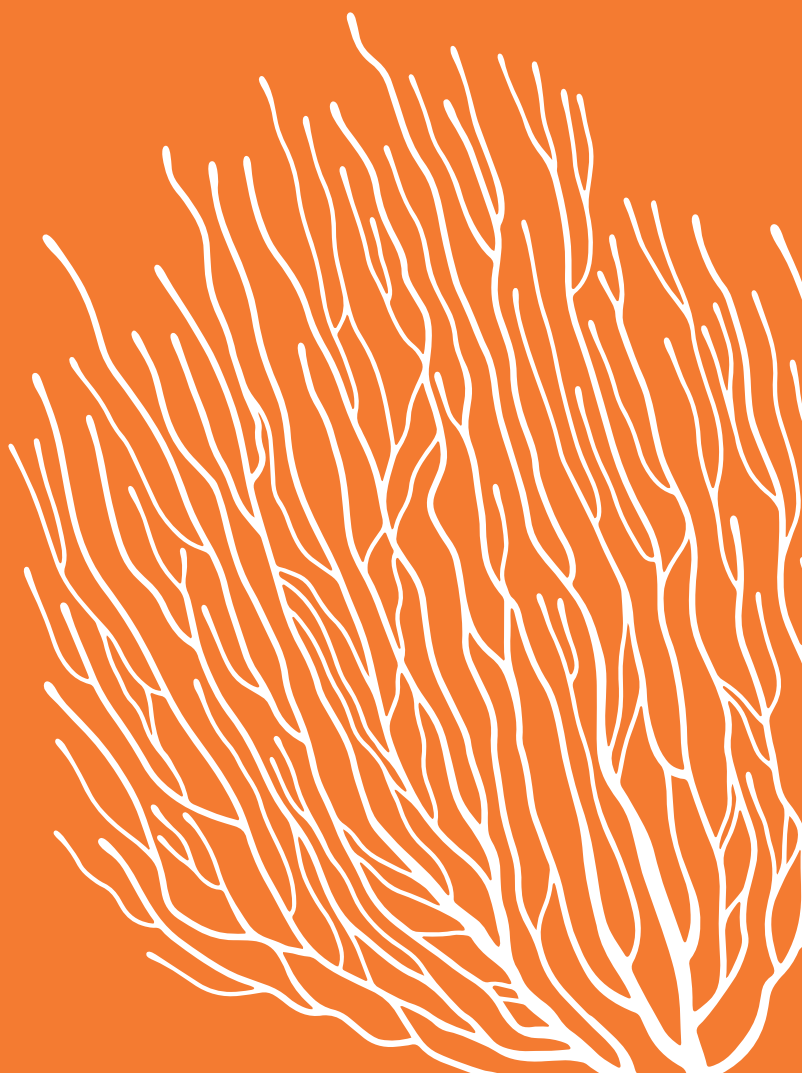
Y su despiece:

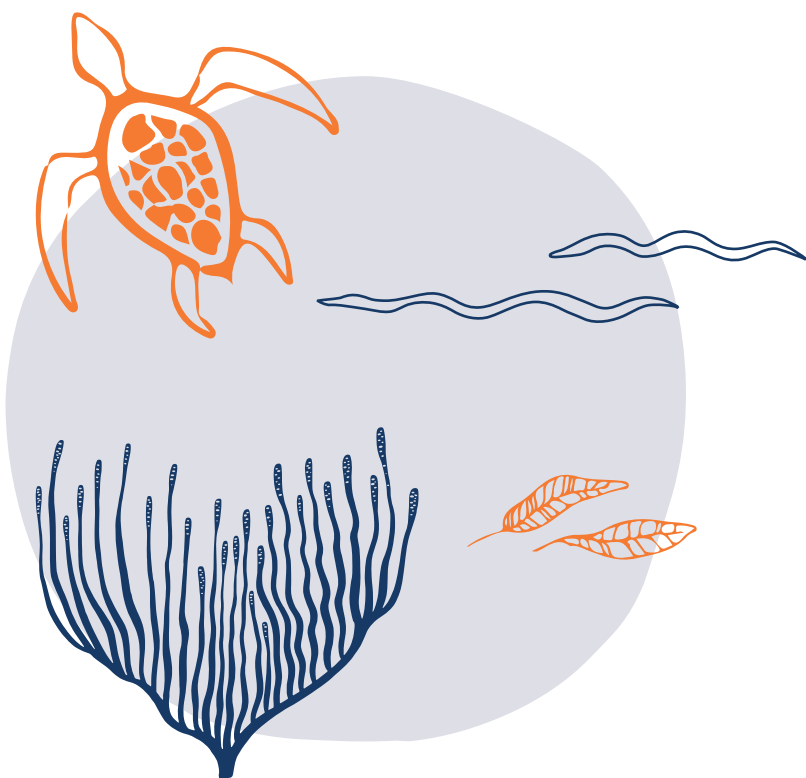
- Eviscerado
- Lomos
- Huevas
- Filetes
- Pieza
- Colas
- Cocochas
- Cabezas
- Hígados
- Ahija o ventresca
- Supremas

Finalmente, solo diremos que pese a que se están sobre explotando los caladeros, ya tenemos una cultivabilidad media en especies como el *Gadus morhua*, aunque sea a base de acuicultura marina. Esto es algo que a mi entender es esperanzador, dado el gran consumo de bacalao que tenemos hoy en día.

Como colofón deseamos agradecer a todas las Señoras que nos han dedicado su tiempo y atención al darnos sus recetas, sin las cuales no habría sido posible, escribir este libro, y a las cuales reseñamos en el pie de su propia receta.

Recetas





Abiertitos de Bacalao Ahumado

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho rebanadas de pan de molde, un paquete de bacalao ahumado, un vaso de mayonesa, una lata de puntas de espárragos.

PREPARACIÓN:

“Se tuesta el pan, se napa con mayonesa y se cubre con una lámina de bacalao ahumado. Se adorna con las puntas de espárrago y se sirve.”

En la receta original cubre el pan con una lonchita de tomate. Recogida en Granada.

Aguacates con Bacalao Ahumado

INGREDIENTES: (4 personas)

Un paquete de bacalao ahumado, dos aguacates, dos cucharadas de brandy, una chispita de vinagre, dos limones, una chispa de mostaza francesa, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

“Se ligan la mostaza, el vinagre, una cucharada de zumo de limón, perejil y aceite. Se obtiene una salsa tipo vinagreta. Se reserva.

Se abren los aguacates, se riegan con zumo de limón se saca la pulpa y se riega con limón para que no se ponga negra, se añade el bacalao picado a cuchillo, se rellenan los aguacates, se riegan con la salsa y se sirven.”

Receta adaptada de una de Maruja Santos de Sevilla.



Agujas Rellenas de Bacalao

INGREDIENTES: (4 personas)

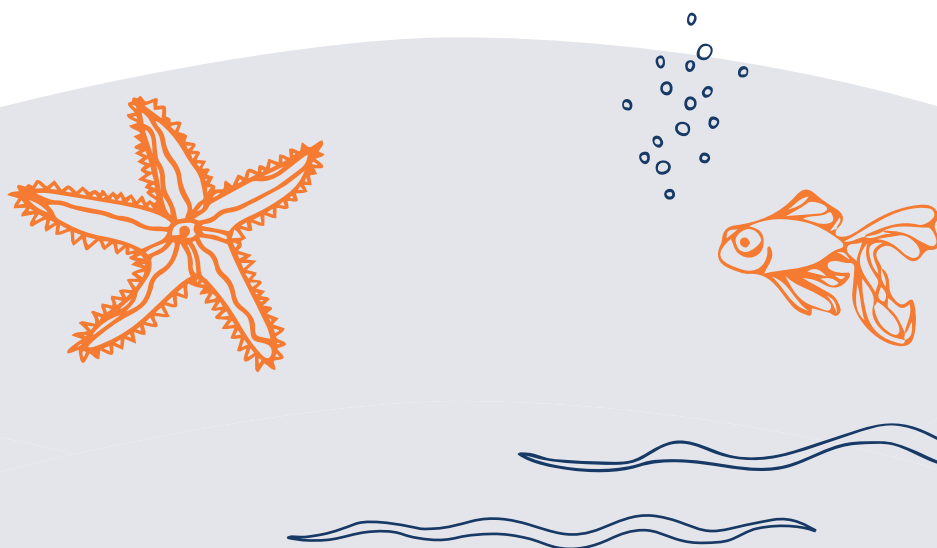
Medio kilo de bacalao en salazón, una cebolla, dos dientes de ajo, un tomate, ocho agujas, dos gotas de tabasco, cuatro cucharadas de aceite, un chorrito de ketchup, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se desala el bacalao veinticuatro horas dándole varias aguas, se escalda cinco minutos, se lava, se limpia, se desmiga y se reserva.

En una sartén con cuatro cucharadas de aceite, se prepara un fondo rehogando la cebolla picada, el ajo picado y el tomate pelado y sin pepitas. Cuando pierde el agua que suelta el tomate, se le ligan las dos gotas de tabasco, el bacalao desmigado, se salpimenta y se le dan tres minutos de cochura. Se rellenan las agujas, se cubre con un hilo de ketchup, se cierran, se llevan al horno a ciento ochenta grados unos minutos y se sirven.

Receta de Montserrat Rivas de Sabadell (Barcelona).



Ajo Blanco con Bacalao

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio vaso de almendras crudas, tres dientes de ajo, la miga de medio bollo de ayer, ocho cucharadas de aceite, cuatro cucharadas de vinagre, un litro de agua, cien gramos de bacalao ahumado.

PREPARACIÓN:

“Se dejan las almendras en agua toda la noche y se pelan. Se majan en un almirez, con los dientes de ajo pelados y un poco de agua. Se formara una pasta fina.

Se pasa el majado a un dornillo, se le añade la miga de pan y otro poco de agua. Se continua el majado y se le va añadiendo el aceite poco a poco, sin dejar de majar; como si fuese para hacer mayonesa. Una vez ligado el aceite, se añaden de igual modo el vinagre y a continuación el agua hasta completar un litro. Se le añaden cubitos de hielo y se deja reposar un rato.

Se pica el bacalao a cuchillo. Se sirve el ajo blanco fresco en un tazón, se riega con los trocitos de bacalao ahumado y se sirve.”

La receta de ajo blanco es la receta familiar de Mortejicar (Granada). Receta ancestral con mas de doscientos años.



Albóndigas de Bacalao

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de bacalao en salazón, dos huevos, seis dientes de ajo, una cucharada de perejil picado, dos hebras de azafrán, miga de pan, una cebolla, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

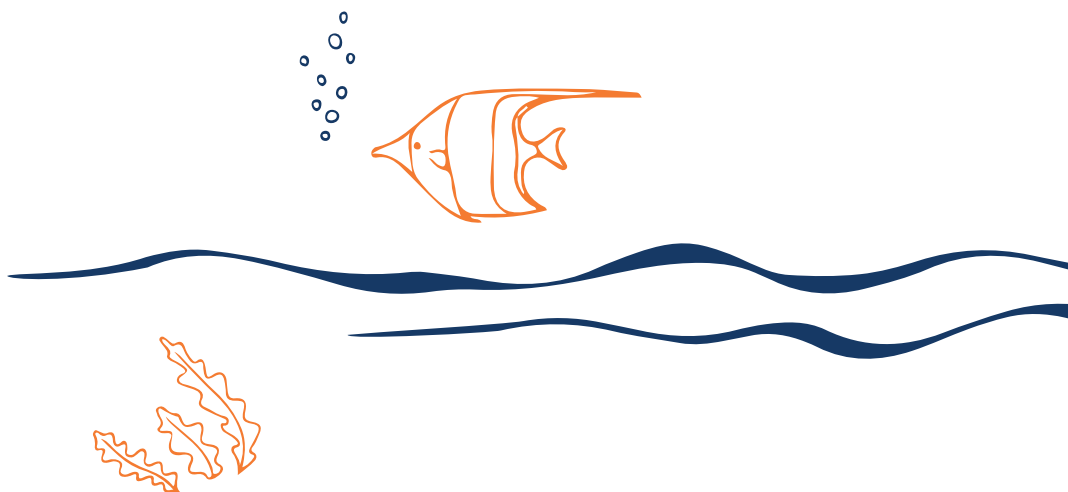
Se desala el bacalao durante todo un día, cambiándole el agua varias veces. Una vez desalado, se desmiga y se reserva. El ultimo agua se cuela y se reserva.

Se trituran en el turmix cuatro dientes de ajo, la cucharada de perejil, el azafrán sal y pimienta.

Se ligan en una fuente las migas de bacalao, el triturado y la miga de pan desmigada que pida. Se lían las albóndigas y se doran en aceite. Se reservan.

En una olla de barro se prepara un salteado con la cebolla picada y dos dientes de ajo picados, se añaden las albóndigas, se riegan con el agua que se había reservado, se cuecen media hora hasta que espesa una salsa y se sirven.

Receta popular portuguesa recogida en Altura (Portugal). Realmente es una forma de aprovechar los recortes y los trozos de bacalao menos vistosos.



Alcachofas Rellenas

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de bacalao en salazón, un kilo de alcachofas, aceite de oliva, un huevo, dos cucharadas de pan rallado, dos cucharadas de harina, dos cucharadas de mantequilla, un vaso de leche, sal y pimienta.

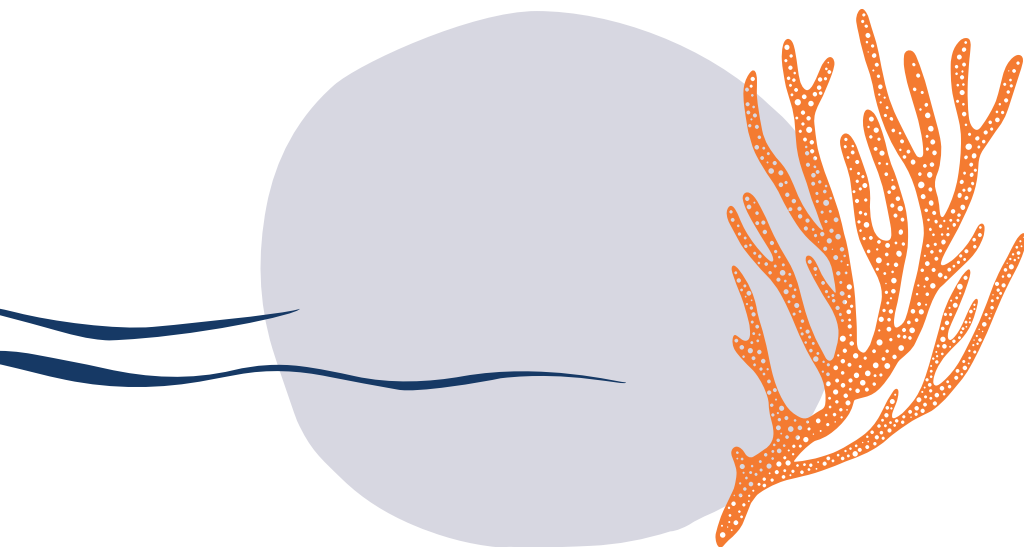
PREPARACIÓN:

Se desala el bacalao dándole varias aguas durante doce horas. Se escurre, se limpia y se desmiga.

Se limpian las alcachofas eliminando las hojas externas mas duras y cortando las puntas. Se riegan con zumo de limón y se cuecen con los limones exprimidos.

Se liga una salsa bechamel con harina, mantequilla y leche. Se el añade el bacalao desmigado y se rellenan las alcachofas. Se pasan por huevo batido, por pan rallado y se fríen en aceite.

En la receta original, las fríen sin darles antes una cochura a las alcachofas. A nosotros no nos quedan bien.



Alubias con Bacalao

INGREDIENTES: (4 personas)

Un cuarto de kilo de judías, ocho presas de bacalao en salazón, dos cucharadas de harina de freír pescado, una cebolla, dos tomates, una cucharada de perejil, una cucharadita de pimentón, aceite, laurel, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

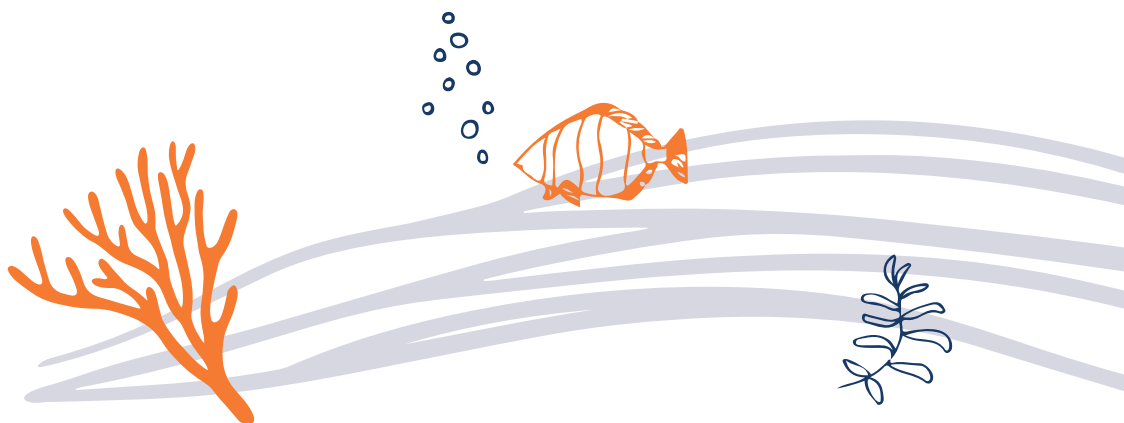
Se dejan las alubias con el bacalao en remojo toda la noche, cambiando el agua de vez en cuando, el ultimo agua, se cuele y se reserva.

Se cuecen las judías con el ultimo agua y una hoja de laurel. Se escurren y se reservan.

El bacalao se escurre, se seca, se pasa por harina y se fríe con poco aceite en una cazuela de barro. Se sacan las presas y se reservan. En la misma cazuela de barro con aceite se saltea la cebolla picada, cuando comience a blanquear, se añade el tomate picado, pelado y sin pepitas, el perejil, el pimentón, se salpimenta y se deja reducir hasta que se consuma el agua que suelta el tomate.

Se añaden dos cucharadas del agua de cocer las judías, el bacalao y se deja cocer cinco minutos, se añaden las judías, se dejan un par de minutos que se aliñen con el guiso y se sirven.

Receta recogida en Villa Blanca (Huelva). Popular plato campero que encontramos con mil variantes en toda la Península.



Andrajos de Bacalao

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de patatas, doscientos gramos de harina, un cuarto de kilo de bacalao en salazón, dos tomates, una cebollita, medio limón, perejil, azafrán, una hoja de laurel, una pastilla de caldo de pescado, dos dientes de ajo, una cucharadita de pimentón, aceite de oliva, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

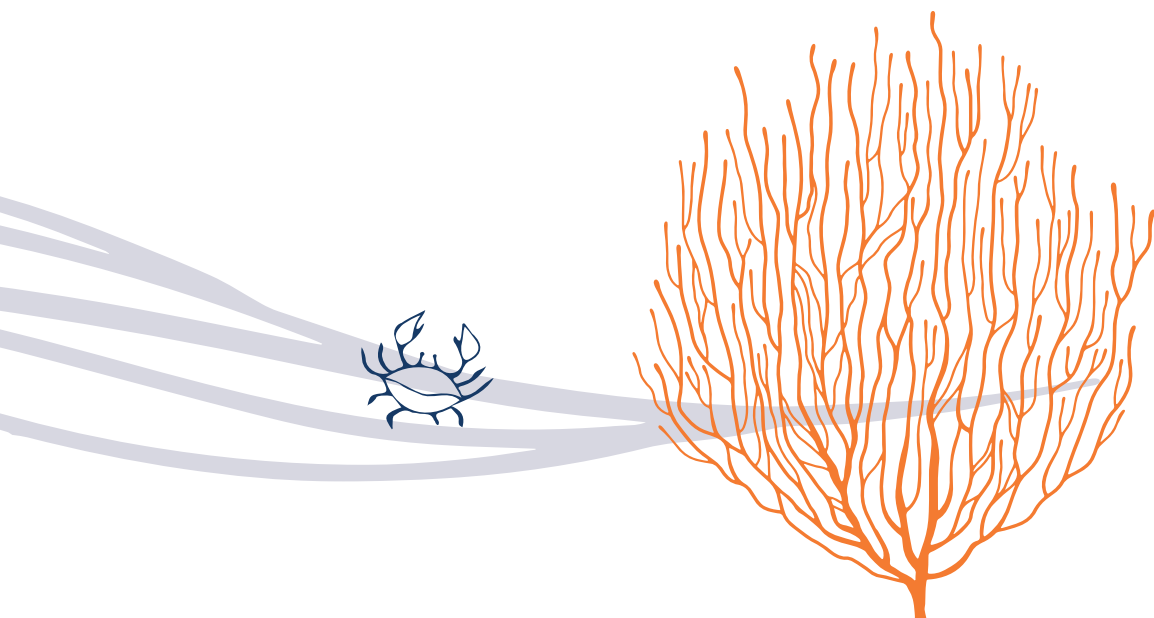
Se desala el bacalao durante doce horas, se escurre, se seca, se limpia y se desmiga en hebras

En una fuente de barro, se pone aceite, y se añaden las patatas peladas y cortadas como para tortilla, se añade el bacalao, la cebollita cortada en rodajitas, el tomate pelado, sin pepitas y picado muy fino. Se rehoga unos minutos, y se le añade una pastilla de caldo de pescado desleída en agua, y agua hasta cubrir.

En un almirez, se majan los ajos, el pimentón, el perejil y el azafrán. Se le añade al guiso. Se rectifica de sal y pimienta.

Se hace con agua y harina una masa, se estira con un rodillo y se corta con un vaso. Con las tortitas se recubren las patatas y se cuecen como un cuarto de hora. Las patatas así hechas, están deliciosas, se sirven calientes en la misma fuente.

Es un plato de cuaresma, típico de Jaén y Granada. Esta es la receta de nuestra abuela, procede de Mortejicar (Granada).



Arroz Caldoso con Bacalao y Verduras

INGREDIENTES: (4 personas)

Un cuarto de kilo de bacalao en salazón, un vaso de arroz, dos vasos y medio de caldo de pescado, un vaso de chirlas, dos dientes de ajo, doscientos gramos de verduras del tiempo picadas, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se abren las chirlas al vapor, se les quitan las cáscaras y se reservan. El caldo se cuele y se añade al caldo de pescado.

Se desala el bacalao veinticuatro horas, se saca, se escurre, se limpia y se desmiga.

Se dora el ajo en el aceite, se añaden las chirlas, el bacalao desmigado y el arroz, se sofríe un minuto, se riega con el caldo y se deja cocer un cuarto de hora, se añaden las verduras picadas muy finas se continúa con la cocción cinco minutos. Se rectifica de agua, sal y pimienta; se sirve.

Receta común de la Costa de Huelva.

30
...

Arroz con Bacalao y Chorizo

INGREDIENTES: (4 personas)

Un vaso de arroz, doscientos gramos de bacalao en salazón, un trozo de coliflor, dos dientes de ajo, media cebolla, un chorizo, dos cucharadas de tomate frito, una patata, aceite, dos hebras de azafrán, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se desmiga el bacalao y se tiene en agua medio día cambiando el agua de vez en cuando. La última se cuele y se cuece la coliflor en ella. Se cuele y se reserva.

En una cazuela se saltean los ajos laminados y la cebolla picada, cuando pochen, se añade el chorizo cortado en rodajas, la patata pelada y cortada en daditos y el tomate frito.

Cuando este hecho el refrito, se añaden dos vasos de agua de cocer la coliflor, cuando rompa a hervir, se añade el arroz y se deja cocer a fuego fuerte diez minutos. Pasados estos se baja el fuego y cuando pasen cinco minutos se añaden los ramitos de coliflor decorando, se baja el fuego al mínimo y se deja cocinar dos minutos, se deja reposar otros dos minutos y se sirve.

Receta recogida en Murcia.

Bacalao a Gomes de Sa

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de bacalao en salazón, medio kilo de patatas, tres cebollas, dos dientes de ajo, tres huevos duros, medio vaso de aceitunas negras, una cucharada de perejil picado, un vaso de aceite grueso, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se desala el bacalao veinticuatro horas, se blanquea cinco minutos. Se saca, se escurre, se limpia de piel y espinas, se corta en trozos pequeños.

Se cuecen las patatas en el agua de blanquear el bacalao media hora, se pelan y se cortan en dados pequeños.

En una cazuela de barro se doran la cebolla y el ajo picados, solo que doren que no oscurezcan. Se añaden el bacalao y las patatas, se remueve, se le ralla un huevo duro y se cocina diez minutos.

Se emplata, se espolvorea con perejil, se adorna con rodajas de huevo duro y aceitunas formando corona.

31
...

Receta común en Portugal. Esta procede del Restaurante La casa del Bacalao de Villa Real do Santo Antonio.

Bacalao a Gratin

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de bacalao en salazón, un sobre de puré de patatas, dos vasos de bechamel, un limón, dos cucharadas de mantequilla, nuez moscada.

PREPARACIÓN:

Se desala el bacalao veinticuatro horas, dándole varias aguas. Se limpia, se trocea y se blanquea en agua caliente sin llegar a hervir veinte minutos. Se desmiga y se emplata en una fuente de horno untada con mantequilla y con un vaso de bechamel, se cubre con la bechamel del otro vaso, se le coloca una corona de puré de patata, se espolvorea con queso rallado y se gratina en horno a doscientos veinte grados cinco minutos.

Receta recogida en El Campillo (Huelva). En Berrocal, nos dieron otra muy similar, regaban el bacalao con dos cucharadas de miel antes de cubrir con la bechamel.

Bacalao a la Argentina

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de bacalao en salazón, cuatro pimientos, medio kilo de tomates, un vasito de pasas de Málaga, un vasito de piñones, cuatro cebollas, dos dientes de ajo, dos cucharadas de perejil picado, un vasito de alcaparras, un vaso de aceitunas, un vaso de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se desala el bacalao veinticuatro horas, se limpia, se le quitan las espinas con unas pinzas y se desmiga.

En una olla de barro se vierte el aceite, se le echa una capa de cebolla picada, ajo picado, perejil picado a cuchillo, pimienta cortada en juliana, tomate rallado, pelado y sin pepitas, alcaparras, aceitunas picadas, pasas picadas, los piñones; un tercio del total y sobre ello la mitad del bacalao desmigado.

Se repite la serie, se coloca la otra mitad del bacalao, se cubre con el tercio restante y se salpimenta. Se lleva al horno a ciento ochenta grados media hora, pasada esta, se saca y se sirve en la olla.

Receta recogida en Isla Cristina nos la dio una Señora de Tenerife.

Bacalao a la Berebere

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de bacalao en salazón, dos patatas, medio vaso de aceite grueso, un vaso de leche, medio vaso de crema de leche, diez cucharadas de mantequilla, una chispa de canela, una chispa de especia berebere.

PREPARACIÓN:

Se desala el bacalao durante seis horas, dándole varias aguas, pero dejándole un punto de sal.

Se cuecen las patatas con el agua del ultimo cambio, se escurren y se parten en cascós. Se llevan las patatas y el bacalao desmigado a un dornillo, se majan, se añaden la leche, la crema de leche, la canela, la mezcla berebere de especias y la mitad de la mantequilla. Se añade el aceite y se termina de majar.

Se lleva la crema al horno, se cubre con el resto de la mantequilla y se hornea diez minutos, se gratina cinco y se sirve.

Receta de Zora Díaz.

Bacalao a la Campera

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de supremas de bacalao en salazón, medio kilo de patatas, cinco cucharadas de mantequilla, dos dientes de ajo, una cucharada de perejil, medio vaso de crema de leche, una porción de queso gruyere, una cucharada de pan rallado.

PREPARACIÓN:

Se desala el bacalao durante ocho horas dándole varias aguas, se blanquea cinco minutos. Se saca, se escurre y se reserva.

Se cuecen las patatas, se trocean y se majan con el bacalao desmigado, la mantequilla, el ajo, el perejil y la crema de leche.

Se lleva a una fuente de horno, se espolvorea con queso y pan rallado, se gratina unos minutos y se sirve.

Receta recogida en Sevilla en La Taberna Las Cinco Jotas.

33
...

Bacalao a la Casera

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de bacalao fresco, medio kilo de patatas, una cebolla, una cucharada de harina fina, dos cucharadas de aceite, un vaso de leche, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cuecen las patatas con su piel. Se sacan, se pelan y se cortan en rodajas, se reservan.

Se escalda el bacalao en agua hirviendo cinco minutos, se saca, se escurre, se seca y se limpia de espinas, si tiene, se trocea y se reserva.

Se fríe la cebolla con las dos cucharadas de aceite, cuando dore, se añade la harina, se riega con la leche, se salpimenta y se deja cocer un cuarto de hora que reduzca un poco.

Se llevan a una fuente de horno untada con aceite las rodajas de patata, se cubren con trocitos de bacalao, se riega con la salsa, se hornea diez minutos y se sirve.

Receta recogida en Sabadell.

Bacalao a la Cazuela

Sic: " Cortado el bacalao en trozos, se pondrá en una cazuela o cacerola, de modo que cubra bien el fondo; sobre él se pondrá una capa espesa de pan rallado, ajos y perejil en abundancia, encima otra capa de bacalao, y así sucesivamente hasta que llene la cazuela. Se echarán encima aceite crudo, ajos, pimienta y agua, que cubra todo. Se tapa la cazuela y se pone a fuego lento, hasta que quede casi enjuto, y así se sirve."

Transcripción literal de la receta de Ángel Muro editada en el Siglo XIX.

Bacalao a la Extremeña

34
...

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de bacalao en salazón, medio kilo de patatas, dos huevos, dos huevos duros, dos dientes de ajo, harina, un clavo, una cucharada de perejil, tres cucharadas de aceite.

PREPARACIÓN:

Se limpia el bacalao y se deja en remojo doce horas, se limpia de espinas y se corta en porciones, se pasa por harina y por huevo batido; se fríe hasta que dore por ambos lados.

Se pelan las patatas, se cortan en rodajas, se fríen en la misma sartén y aceite colado. Se llevan a una cazuela de barro, se coloca encima el bacalao, se riega con un majado de perejil, ajo y clavo, se rallan por encima los huevos duros, se añade un vaso de agua y se cuece hasta que espese la salsa. Se sirve en la misma cazuela.

Receta de María de la Cruz de Almendralejo; Martinha Gonzalves nos dio otra muy similar.



Bacalao a la Lata

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de bacalao fresco, un vasito de aceite, dos cucharadas de harina, una cucharada de pimentón, un vaso de vino blanco, dos dientes de ajo, una cucharada de perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cortan los filetes en dos porciones, se pasan por harina y se fríen en aceite caliente. Se sacan se escurren y se reservan, en una fuente de horno (lata) untada de aceite.

En una sartén aparte, se doran los ajos, se añaden el pimentón y el vino, se deja cocer unos minutos, se vierte sobre el pescado y se lleva la fuente al horno a doscientos grados durante cinco minutos. Se espolvorea con perejil picado y se sirve.

Receta de pescado típica del Bajo Guadalquivir. Esta en particular es de Ángeles Cuellar de Coria del Río (Sevilla). Hay una receta muy parecida de la cocina catalana Bacalao a la Llauna.

35
...

Bacalao a la Madrileña

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de bacalao en salazón, un vaso de aceite, dos cebollas, un limón, un clavo de olor, una nuez moscada, harina de freír pescado.

PREPARACIÓN:

Se desala el bacalao durante veinticuatro horas cambiándole el agua varias veces, se blanquea cinco minutos, se escurre, se limpia, se trocea, se pasa por harina y se fríe en aceite. El agua se cuele y se reserva.

Se llevan los trozos ya fritos a una olla de barro, se cubren con el agua reservada de blanquear.

En una sartén se fríen la cebolla picada y el ajo, se escurren se añaden a la cazuela y se vierte el aceite sobrante; se ralla la nuez moscada, se riega con el zumo de limón, se añade el clavo de olor pinchado en un trocito de limón, se le muele pimienta y se lleva a cocer a fuego medio diez minutos.

Se quita el trocito de limón con el clavo y se sirve.

Bacalao a la Marinera

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de bacalao en salazón, medio kilo de mejillones, un vaso de vino blanco, vaso y medio de leche, dos cucharadas de harina, cuatro cucharadas de mantequilla, una cucharada de perejil molido, una hoja de laurel.

PREPARACIÓN:

Se desala el bacalao cambiando el agua varias veces, durante ocho horas, se blanquea cinco minutos, se le quita la piel y las espinas si tuviese. Se desmiga y se reserva.

Se abren los mejillones con el vaso de vino y la hoja de laurel, el caldo se cuela y se reserva, a los mejillones se les quitan las cáscaras y se reservan.

Se liga una salsa con la mantequilla, la harina, la leche y el caldo de abrir los mejillones. Se emplatan las migas de bacalao, se riegan con la salsa, se adornan con una corona de mejillones, se riegan con perejil picado y se sirven.

36
...

Receta recogida en Sevilla en la Taberna Las Cinco Bellotas.



Bacalao a la Miel

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro presas de bacalao de ración, un vasito de aceite, dos cucharadas de harina, dos vasitos de miel, una hoja de laurel, dos vasos de agua.

PREPARACIÓN:

Se llevan las presas de bacalao, con agua y la hoja de laurel, al fuego; se le dan varias aguas y cuando suelte espuma blanca, se sacan, se escurren y se secan.

Se prepara una pasta con harina, miel y agua, se rebozan las presas, se fríen en aceite y se sirven.

Receta de Josefa Rubio. Son como unas pavías de miel. Ángel Muro en su Practicón describe una receta similar, otra con harina, huevo y azúcar.

Bacalao a la Montañesa

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de bacalao en salazón, medio kilo de setas, dos huevos, un vaso de aceite, una cebolla, dos tomates, dos cucharadas de pan rallado, un cuarto de kilo de salchichas frescas, cuatro dientes de ajo, pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las setas (josefitas o tontullos). Se reservan. Se desala el bacalao durante veinticuatro horas, se limpia, se trocea, se pasa por huevo y se fríe en aceite.

En una cazuela de barro se rehogan la cebolla picada y los tres dientes de ajo muy picados, se añaden dos tomates picados, se sazona con pimienta.

Se añaden un vaso de agua y el pan rallado, se deja cocer un par de minutos. Se saltean las setas y las salchichas. Se añaden a la cazuela, se deja cocer tres minutos, se añade el bacalao y se cuece tres minutos. Se sirve caliente en la cazuela de barro.

Las salchichas tienen que ser frescas.

37
...

Bacalao a la Naranja

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro supremas de bacalao fresco, tres naranjas, cuatro cucharadas de mantequilla, medio vaso de pasas de Málaga, una chispa de canela molida.

PREPARACIÓN:

Se exprimen las naranjas y se les saca el zumo, se reserva.

Se corta el bacalao en supremas, se limpia, se le quitan las espinas y se reserva.

En una olla de barro se derrite, a fuego muy bajo, la mantequilla, sin que llegue a dorar, se le añaden el zumo de naranja y las pasas de Málaga. Se deja reducir a fuego bajo cinco minutos, se añade el bacalao, se sube el fuego y se cocina otros cinco minutos. Pasados estos, se sirve y se riega con la propia salsa.

Receta de Eva María Sánchez de Sabadell. Hay quien pasa la salsa por el turmix para triturar las pasas, nosotros preferimos las pasas enteras.

Bacalao a la Paisana

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de bacalao fresco, un puerro, guindilla, una cucharada de harina fina, harina de freír pescado, una hoja de laurel, una copa de vino amontillado, aceite, tomillo, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se corta el puerro en juliana, se rehoga, con la hoja de laurel, la guindilla y el tomillo. Cuando dore, se le añade una cuchada de harina para que espese un poco, se deja tostar unos minutos, se riega con el vino y se traba una salsa.

El bacalao se trocea, se pasa por harina de freír pescado y se fríe en aceite en sartén aparte. Una vez frito se añade a la cazuela con la salsa, se cocina unos minutos para que tome sabor y se sirve.

Esta receta con diversas denominaciones, nos la han dado en Isla Cristina, Maribel Segura, Ana Puig, Neus Santos y Bella Sousa. Esta receta con bacalao en salazón se denomina Bacalao al Postigo.

38
...

Bacalao a la Siciliana

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de bacalao, un kilo de patatas, cien gramos de apio picado, medio kilo de tomate, cien gramos de aceitunas verdes, tres cucharadas de alcaparras, una cebolla, medio vaso de aceite, una chispa de pimentón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se desala el bacalao doce horas cambiando el agua varias veces, se saca, se limpia, se trocea y se le quitan las espinas con unas pinzas (si tiene espinas).

En una sartén con medio vaso de aceite, se saltean la cebolla, el tomate pelado y sin pepitas, las aceitunas sin hueso, las alcaparras y las dos terceras partes del apio picado. Se saltea unos minutos y se añade litro y medio de agua.

Cuando rompa a hervir, se añaden el bacalao y las patatas peladas y cortadas en rodajas, el resto del apio, se salpimenta y se deja cocer a fuego lento dos horas. Se sirve en una sopera.

Receta del cuaderno de la Tía María Luisa.

Bacalao a la Valenciana

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de bacalao en salazón, una cebolla, un cuarto de kilo de guisantes, dos pimientos morrones, un cuarto de kilo de arroz blanco, seis cucharadas de puré de tomate, dos huevos duros, cuatro cucharadas de pan rallado, una cucharada de perejil, medio vaso de aceite, sal y pimienta.

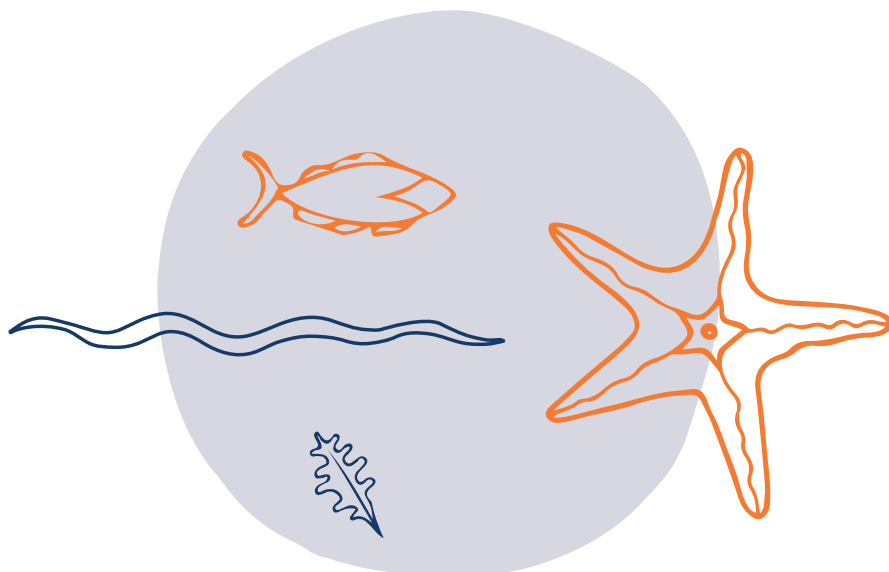
PREPARACIÓN:

Se desala el bacalao veinticuatro horas, se le dan varias aguas, se saca, se escurre, se limpia, se trocea, se pasa por harina, se fríe en aceite y se desmiga.

Se cuela el aceite y en él se fríe la cebolla cortada muy fina, se añaden los pimientos cortados muy finos, se fríen cinco minutos, se añaden los guisantes hervidos y el arroz blanco, se cocina cinco minutos.

Se emplata una fuente de horno untada con aceite con la mitad de la mezcla, se coloca encima el bacalao y sobre él la otra mitad de la mezcla. Se espolvorea con pan rallado, se espolvorea con perejil picado, se lleva al grill diez minutos y se adorna con cascós de huevo duro.

Receta recogida en el Mercado Nuevo de Isla Cristina; al parecer se trata de una receta actualizada de los primeros colonizadores levantinos de La Higuera.



Bacalao a la Vizcaína

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de bacalao, seis ñoras, dos tomates, tres cebollas, un vasito de aceite, una cucharadita de manteca de cerdo, dos dientes de ajo, una cucharada de perejil picado, una guindilla.

PREPARACIÓN:

Se desala el bacalao durante doce horas cambiando el agua de vez en cuando, en el agua del ultimo cambio se hidratan las ñoras. Se puede hacer junto con el pescado en su misma agua.

En una cazuela de barro con el aceite y la manteca se rallan los tomates, pelados y sin pepitas, cuando reduzca un poco se añade la cebolla picada y los ajos enteros, cuando pochen se rallan las ñoras y se rehoga unos minutos.

Se cuece el bacalao en agua con la hoja de laurel durante un minuto, se saca se lleva a la cazuela de barro, se tapa con la salsa y se cocina hasta que este a punto, moviendo de vez en cuando la cazuela para que no agarre.

Receta común con mil variaciones, esta es como lo prepara Maria del Carmen Rodríguez del Restaurante Estadio de Ayamonte (Huelva).

Bacalao al Estilo de Moia

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de bacalao en salazón, dos cucharadas de harina de freír pescado, seis cucharadas de aceite, dos dientes de ajo, una cucharada de perejil, pimienta.

PREPARACIÓN:

Se desala el bacalao, dejándolo en remojo toda la noche y cambiando el agua varias veces. Se saca, se escurre y se seca. Se corta en tiras, se pasan por harina de freír pescado y se fríen en aceite.

Se pican el ajo y el perejil, y se riega la sartén con la picada, se cocina entre tres y cinco minutos y se sirven .

Receta de Cristina Pérez de Moia (Barcelona).

Bacalao al Estilo O Barco

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de bacalao en salazón, cuatro dientes de ajo, un vaso de vino blanco, un vaso de caldo de pescado, una cucharada de harina, doce almejas, ocho colitas de cigala, un vasito de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se desala el bacalao durante doce horas dándole varias aguas, se escurre, se limpia y se trocea.

En una olla de barro se doran los ajos, se añade el bacalao pasado por harina, se riega con el vino y el caldo. Cuando rompa a hervir, se añaden los almejas y las colitas de cigalas peladas, cuando rompa a hervir por segunda vez se retira del fuego y se sirve.

Receta recogida en el Restaurante O Barco de la Antilla – Lepe (Huelva).

41
...

Bacalao al Falso Caviar

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho rodajas de bacalao fresco, cien gramos de salmón ahumado, un bote de sucedáneo de caviar, dos zanahorias, una berenjena, una rama de apio, un vaso de salsa ligera, dos vasos de caldo de pescado, alcaparras y sal.

PREPARACIÓN:

Se cuecen las rodajas de bacalao en el caldo de pescado, se sacan y se cuele el caldo.

Se corta la zanahoria en aros, la berenjena en dados y el apio en juliana corta. Se cuecen las verduras cinco minutos en el caldo.

Se emplata individualmente una base de verdura cocida se adereza con una chispa de aceite, sal y pimienta, sobre ella dos rodajas de bacalao cocido, sobre cada rodaja una porción de sucedáneo de caviar, se riega con salsa ligera, se adorna con dos tiras de salmón ahumado y unas alcaparras.

Receta familiar que admite muchas variedades, se puede hacer con merluza, con maruca etc.

Bacalao al Horno

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de bacalao en salazón, medio kilo de patatas, seis cucharadas de aceite, un vaso de mayonesa, pan rallado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se desala el bacalao dejándolo en remojo durante veinticuatro horas, se le cambia el agua varias veces, se saca, se limpia y se reserva.

Se cuece la patata diez minutos, se corta en ruedas, se emplata en una fuente de horno engrasada, se coloca el bacalao encima, se riega con aceite, se cubre con la mayonesa, se tapa con pan rallado y se gratina media hora a horno bajo. Se sirve.

Receta recogida en Isla Cristina, aunque las señoras que nos la proporcionaron eran de Las Islas Canarias.

42
...

Bacalao al Horno de Leña

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de bacalao, medio kilo de patatas, calamares del campo, un vasito de aceite, un vaso de vino blanco, queso rallado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se desala el bacalao dejándolo en remojo durante veinticuatro horas, se le cambia el agua de vez en cuando, se saca se limpia y se trocea. Se reserva.

Se cortan la cebolla y los pimientos en aros muy finos, se pasan por harina, se fríen y se reservan.

Se sancocha la patata diez minutos, se corta en ruedas, se emplata en una fuente de horno engrasada, se colocan los trozos de bacalao encima, se riega con aceite, se cubre con los calamares del campo (cebolla y pimientos fritos), se riega con el vino blanco, se esparce queso rallado y se hornea cinco minutos.

Receta de Susana Campos de Isla Antilla (Huelva). En Valencia tomamos este mismo plato pero se elaboraba con leña de naranjo y le daba un cierto sabor.

Bacalao al Oporto

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de bacalao en salazón, dos huevos duros, medio kilo de patatas, una cebolla, un vaso de vino de Oporto, cuatro cucharadas de aceite, dos hojas de laurel, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se desala el bacalao durante veinticuatro horas cambiándole el agua con frecuencia. Se lleva a un cazo con agua, y se blanquea cociéndolo en agua hasta que esta rompa a hervir. Se saca, se escurre y se desmiga.

En una sartén con aceite se rehoga la cebolla. Se cortan las patatas en paja y se confitan.

En una fuente de horno, se emplatan en lecho una capa de cebolla rehogada, sobre ella una capa de patatas confitadas, se ralla un huevo duro, se coloca una capa de migas de bacalao, se repite la serie y se termina con una capa de patatas paja confitadas.

Se riega con una chispa de aceite, el vino de Oporto, se salpimenta y se lleva al un horno a ciento ochenta grados durante media hora. Se saca y se sirve.

Receta recogida en Isla Cristina, nos la proporciona la esposa de un deportista portugués que competía en una prueba ciclista.



Bacalao al Vapor

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de bacalao fresco, dos tomates, dos hojas de laurel, un manojo de culantro, aceite, una cucharada de azúcar, una mousse de espárragos, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se corta en rodajas y se cuece el pescado, al vapor, en una cuscusera, un cuarto de hora, en la base con el agua se colocan dos hojas de laurel y el manojo de culantro para aromatizar.

Se pelan los tomates, se les quitan las pepitas, se rallan, se les añade la cucharada de azúcar, el aceite, una cucharada de culantro picado, se liga todo.

Se emplata la pulpa de tomate, se colocan las rodajas sobre él, se acompaña con una mousse o con un cuscus con mayonesa y se sirve.

Esta receta procede del Sahara, se puede hacer con cualquier pescado blanco y la mousse es un recurso, no todos saben hacer un cuscus.

44
...

Bacalao Ahumado con Salsa Tártara

INGREDIENTES: (4 personas)

Doce tostaditas, una cucharada de alcaparras, un vaso de mayonesa, un paquete de bacalao ahumado pequeño, cuatro pepinillos, una cebolleta, un diente de ajo, un huevo duro.

PREPARACIÓN:

Se pican los pepinillos, el ajo, la cebolleta, se ralla el huevo duro, se liga todo con las alcaparras y se vierte el vaso de mayonesa. Se liga.

Se coloca sobre cada tostadita una porción de bacalao ahumado, se napa con la salsa y se sirve como canapés.

Esta receta tiene una variante, se pica el bacalao ahumado, y se rellenan pimientos de piquillo con la mezcla. Se sirven fríos.

Bacalao Alcántara

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de bacalao en salazón, dos patatas, medio vaso de aceite, cien gramos de tocino, dos cebollas, un kilo de espinacas, harina de freír pescado, pimentón, sal y pimienta.

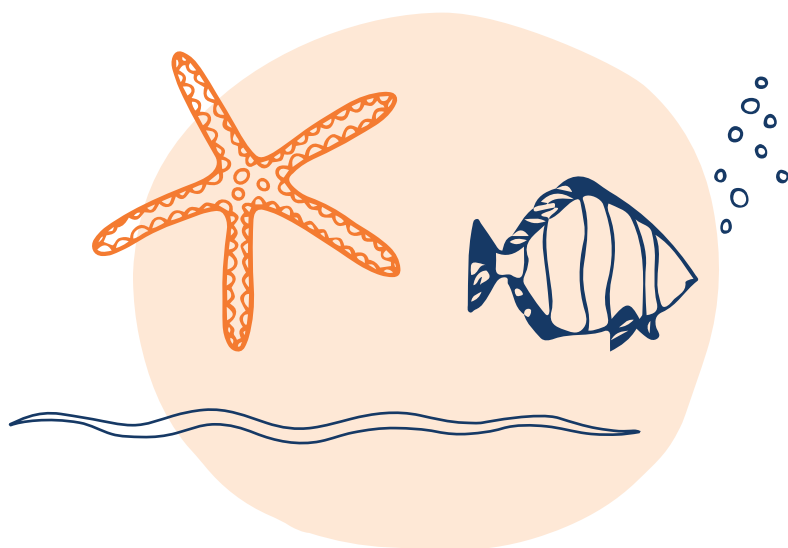
PREPARACIÓN:

Se desala el bacalao durante un día dándole varias aguas. Se trocea, se limpia, se desmiga, se pasa por harina y se fríe.

Se pelan las patatas, se cortan en rodajas y se llevan a una olla de barro, se coloca el bacalao encima.

Se cuecen las espinacas, se escurren y se pican a cuchillo, se rehogan en el aceite de las cebollas, se vierte todo en la cazuela sobre el bacalao, se espolvorea el pimentón, se derrite el tocino y se riega sobre las espinacas, se salpimenta. Se riega con medio vaso de agua y se lleva a fuego lento hasta que reduce el agua. Se sirve en la misma olla.

Receta común. Esta es como se preparaba en casa.



Bacalao Algarvia

INGREDIENTES: (4 personas)

Ochocientos gramos de bacalao fresco, tres cebollas medianas, medio kilo de tomates maduros, un vasito de aceite, un ramito de culantro, un vaso de vino blanco, una hoja de laurel, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se corta el bacalao en filetitos muy pequeños se escurre, se seca y se reserva.

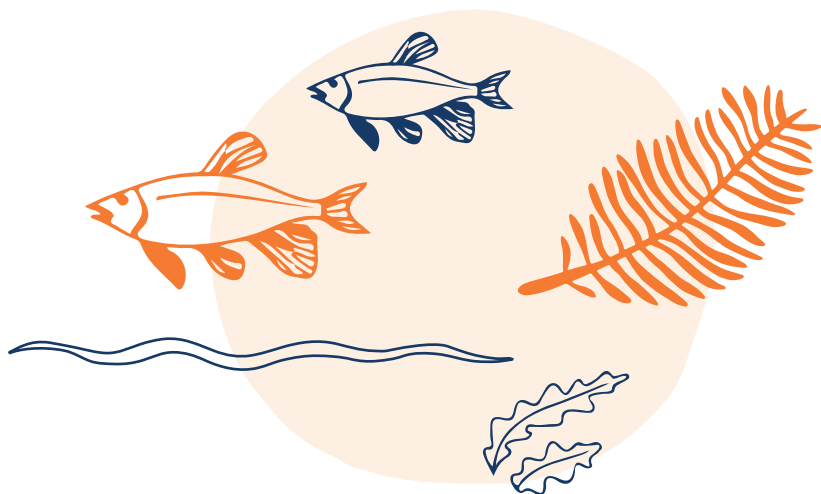
Se cortan las cebollas en rodajas muy finas, se pelan los tomates, se eliminan las pipas y se cortan en cubitos.

Se pone al fuego una cazuela de barro con aceite, se añade la cebolla y se deja rehogar un poco, se añaden el tomate, el culantro picado, se salpimenta y se termina de rehogar. Se añaden el bacalao, el laurel, se riega con el vino blanco y se deja reducir un poco.

Se tapa la cazuela de barro y se coloca siete minutos en el horno hasta que termine de cocer (hay que tener cuidado de no pasarse en la cochura). Se retira la hoja de laurel.

Se sirve en la misma cazuela acompañado de patatitas cocidas.

Es un plato típico del Algarve Portugués. También se prepara con bacalao desalado, en este caso la cochura en el horno es de diez minutos.



Bacalao Almeraya

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de bacalao en salazón, cien gramos de almendras, cien gramos de picatostes chicos, dos hojas de laurel, dos dientes de ajo, una cebolla, dos hebras de azafrán, una cucharadita de pimentón, medio vaso de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se desala el bacalao veinticuatro horas dándole varias aguas, se limpia, se trocea, se cuece en agua limpia cinco minutos (se blanquea), se reserva.

En una cazuela de barro, se fríe la cebolla, cuando comience a pochar se añade el ajo cortado en láminas, y un par de minutos después el bacalao.

Se majan en un almirez las almendras, el azafrán, el pan frito, el pimentón y un chorrito de agua de blanquear el bacalao. Se añade a la olla, se agregan dos litros de agua de blanquear el bacalao, una hoja de laurel, se sazona y se cuece cinco minutos a fuego lento. Se sirve en sopera.

Esta receta procede de la Escuela de Hostelería Almeraya de Almería donde estudio Bárbara.

47
...

Bacalao Ana Belem

INGREDIENTES: (4 personas)

Una cola de bacalao fresco de un kilo, dos lonchas de jamón, un huevo duro, diez aceitunas, dos vasos de bechamel, tres cucharadas de aceite, una hoja de laurel, un limón, una cebolla, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la cola del pescado, se abre, se le quita la espina, se rellena con el huevo duro picado, el jamón, las aceitunas picadas, se salpimenta y se cierra, bien cosiendo o embridando.

Se lleva a una fuente de horno untada con aceite, se cubre con una hoja de laurel, la cebolla picada y perejil picado, se hornea a ciento ochenta grados un cuarto de hora.

Se cubre con bechamel y queso rallado, se gratina cinco minutos y se sirve.

Receta del cuaderno de la Tía Maria Luisa. Se puede hacer con merluza.

Bacalao Asado con Tomate

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rodajas de bacalao fresco de ración, dos cucharadas de aceite, cuatro cucharadas de salsa de tomate, pan rallado, una cucharada de perejil, dos cucharadas de mantequilla.

PREPARACIÓN:

Se lleva a una fuente de horno la cebolla picada, se colocan sobre ella las rodajas de bacalao, se rocía con aceite, se salpimenta, se riega con la salsa de tomate, se cubre con pan rallado ligado con perejil picado, se le colocan unas bolitas de mantequilla y se llevan al horno a 180° durante media hora.

Se sirven emplatadas individualmente, regadas con su propia salsa y acompañadas de rodajas de tomate fresco como acompañamiento.

Receta familiar. La receta original es con culantro, pero como dice mi amigo Joao "también se cocina con salsa" (salsa es perejil en portugués).

48
...

Bacalao Borracho

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de bacalao, dos cebollas, dos cucharadas de harina, un vaso de rioja, un pimiento, dos patatas, un ajo, una cucharada de perejil, dos cucharadas de pan rallado, un vaso de caldo de pescado (un cubito).

PREPARACIÓN:

Se desala el bacalao durante veinticuatro horas cambiando el agua varias veces, el agua del último cambio se guarda.

En una sartén se rehoga la cebolla cortada en rodajas, cuando poche se añade la harina y cuando comience a dorar, se añade el vaso de caldo de pescado y el pimiento picado, se deja cocer hasta que traba una salsa.

Se cuecen las patatas cortadas a rodajas en el agua del último cambio. Se reservan.

En una cazuela de barro se emplata un fondo de pan rallado, sobre él se emplatan las patatas, se esparce perejil picado y ajo laminado, se colocan las presas de pescado, se riega con el vino, se agrega la salsa y se cuece durante un cuarto de hora. Se sirve en la misma cazuela.

Receta recogida en Valverde del Camino (Huelva)

Bacalao Canaleta

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rodajas de bacalao fresco, cien gramos de gambas, medio vaso de chirlas, una cebolla, un vaso de vino blanco, medio vaso de aceite, cien gramos de guisantes, cien gramos de tiras de pimiento asado, un vaso de fume de pescado, una cucharada de harina de freír pescado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se abren las chirlas al vapor, se les quitan las cáscaras; el caldo se cuela y se reserva.

Se salpimientan las rodajas de bacalao, se pasan por harina de freír pescado y se llevan a una cazuela de barro.

Se corta la cebolla en juliana y se fríe en una cazuela de barro. Una vez dorada, se añaden el pescado, el fume, el vino y el caldo de abrir las chirlas; se cuece diez minutos.

Se decora con las chirlas, las gambas, las tiras de pimiento asado y los guisantes. Se lleva al horno ocho minutos, hasta que estén hechas las gambas y se sirve.

Receta del libro La Cocina Marinera, editado por el Ayuntamiento de Punta Umbría (Huelva).

49
...

Bacalao Caramelizado

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de bacalao, una hojas de bacalao ahumado, azúcar, aceite, miel, nata montada, huevo hilado. mermelada de naranja.

PREPARACIÓN:

Se desala el bacalao durante seis horas, dándole varias aguas. Se limpia, se seca con papel de cocina, se trocea en filetitos y se confitan en aceite a baja temperatura durante media hora. Se sacan, se escurren y se cubren con una lámina de bacalao ahumado.

Se funde el azúcar en un cacillo y se riegan con una chispita de caramelo, se deja enfriar, y se sirven sobre un lecho de miel, de nata montada, de huevo hilado o mermelada de naranja amarga.

Como queda mejor es colocando sobre lecho de mermelada de naranja

Bacalao con Butifarra

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro supremas de bacalao en salazón, cuatro butifarras, un cuarto de kilo de judías cocidas, un vaso de aceite, dos dientes de ajo, una cucharadita de miel, dos huevos duros, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se desala el bacalao veinticuatro horas. Se seca, se limpian las supremas y se asan en la barbacoa untándolas de aceite. Se asan igualmente las butifarras.

Se liga la mayonesa con la miel, el huevo duro rallado, el ajo machacado, sal y pimienta. Se traba una salsa y se lleva a una salsera.

Se emplatan el bacalao, las butifarras acompañadas de las judías y con la salsa aparte.

Receta de Andrés Aguilera de Sabadell (Barcelona).

50
...

Bacalao con Coliflor en Salsa Verde

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de bacalao, medio kilo de flores de coliflor, aceite, una cebolla, cuatro dientes de ajo, dos cucharadas de perejil, un limón, una hoja de laurel y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se desala el bacalao se le dan varias aguas durante todo un día. La última agua se cuele y se reserva.

El bacalao se limpia de espinas, se trocea en presitas y se cuece en agua fresca con medio limón y la hoja de laurel. Se sacan, se escurren y se reservan.

Se cuecen las flores de coliflor en el agua que se había reservado de desalar el bacalao, se trabada, se añaden las presas de bacalao y las flores de coliflor, se deja cocer unos minutos para que tomen sabor y se sirven.

Receta familiar de la Tía Pili. Esta receta tiene la variedad de escalfarle un par de huevos a cada plato, mejora mucho.

Bacalao con Costrones

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho supremas de bacalao, una cebolla, dos dientes de ajo, una hoja de laurel, media cucharadita de pimentón dulce, media cucharadita de pimentón picante, un tazón de caldo, cuatro huevos duros. harina de freír pescado, aceite.

PREPARACIÓN:

Se desala el bacalao veinticuatro horas cambiando el agua varias veces, se escurre y se reserva.

En una cazuela de barro con aceite se rehogan la cebolla y el ajo picado, el laurel, el bacalao pasado por harina de freír pescado. Se dora por ambos lados, se riegan el pimentón y el caldo de pescado. Se cuece unos minutos y se sirve acompañado de rodajas de huevo duro y los costrones de pan frito.

Receta recogida en Ayamonte (Huelva).

51
...

Bacalao con Crema de Almendras

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro supremas de bacalao fresco, un cuarto de kilo de tirabeques, dos zanahorias, un pimiento rojo, una cebolla, un vaso de caldo de pescado, un vaso de crema de leche, cincuenta gramos de almendras fritas, tres cucharadas de mantequilla, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se asa el pimiento en el horno, se pela y se corta en tiras. Se cuecen los tirabeques diez minutos y se reservan.

En una cazuela de barro se rehoga la cebolla con la mantequilla, se añade la zanahoria y se rehoga unos minutos. Se añaden las supremas, se riegan con el caldo y la crema de leche, se espolvorea con almendra picada, se salpimenta y se cuece un cuarto de hora.

Unos minutos antes de acabar, se añaden los tirabeques y el pimiento cortado en tiras pequeñas.

Los tirabeques son guisantes molares.

Bacalao con Lentejas

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro supremas de bacalao en salazón, cuatrocientos gramos de lentejas, medio vaso de aceite, diez cucharadas de mantequilla, un manojo de ajos tiernos, una cebolla, una cucharadita de pimentón, una cucharada de caldo de carne concentrado, un vaso de vino blanco, una hoja de laurel, azúcar, harina de freír pescado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se desala el bacalao veinticuatro horas, cambiando varias veces el agua. Se saca, se escurre, se reserva. En el agua del ultimo cambio, se cuecen las lentejas, se asustan dos veces. Se lavan con agua fría y se escurren.

En una sartén con aceite y mantequilla, se saltean los ajos tiernos cortados en rodajas y la cebolla picada, cuando dore, se añade el laurel, el bacalao pasado por harina, se riega con el vino, se añade una chispita de azúcar, se cocina unos minutos, se agrega medio vaso de agua con el concentrado de carne; se deja cocer unos minutos.

Se saca el bacalao, se emplata individualmente, se saltean las lentejas, se espolvorean con pimentón, se añade el sofrito, se saltea un par de minutos y se añaden las lentejas al bacalao. Se sirven.

Bacalao con Mantequilla Negra

INGREDIENTES: (6 personas)

Un kilo de bacalao, un vaso de vino, trescientos gramos de mantequilla, un puñado de hojas de perejil fresco, tres cucharadas soperas de alcaparras, medio decilitro de vinagre de vino tinto, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se desala el bacalao durante doce horas dándole varias aguas, se corta en supremas pequeñas y se riega con zumo de limón. Se blanquea con agua y un vaso de vino, dándole un hervor de cinco minutos. Se escurren las supremas y se reservan.

Se pone mantequilla en un cacito a fuego suave. Se deja que se derrita y tome un ligero color avellanado sin que llegue a quemarse.

Se añaden el perejil, las alcaparras y el vinagre, se salpimenta y se riega el pescado con la salsa. Se sirve acompañado de unas patatitas cocidas.

Receta adaptada de una recogida en La Taberna Las Cinco Bellotas de Sevilla. A la salsa se le puede añadir una bolsita de tinta de calamar.

Bacalao con Manzanas

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de bacalao en salazón, dos kilos de manzanas, un kilo de cebolla, un pimiento rojo, dos tomates, aceite, pan rallado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se desala el bacalao veinticuatro horas dándole varias aguas, se limpia y se trocea.

Se pelan las manzanas, se cortan en rodajas y se fríen en aceite someramente.

Se pasa el bacalao por harina de freír pescado y se fríe en la misma sartén y aceite. Se reserva. El aceite se cuele.

En la misma sartén y aceite se fríen la cebolla cortada en aros, el pimiento en juliana y el tomate pelado, picado y sin pepitas.

Se llevan a una fuente de horno la manzana frita, sobre ella el bacalao, se cubre con el refrito y se napa con pan rallado. Se lleva al horno diez minutos, se riega varias veces con su caldo.

Personalmente aunque la receta no lo incorpora, el primer riego lo hago con una chispita de aceite y un vasito de vino de Jerez.

53
...

Receta de Montserrat Segura de Sabadell.

Bacalao con Mayonesa Verde

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de bacalao, un vaso de mayonesa, una cucharada de perejil, dos pepínillos, una cucharada de mostaza, dos cucharadas de alcaparras, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se desala el bacalao dándole varias aguas durante doce horas, se escurre, se limpia, se le quitan las espinas con unas pinzas y se trocea en filetes. Se blanquea hirviéndolo en agua cinco minutos y se reserva en una fuente.

Se liga el vaso de mayonesa en la batidora con la cucharada de perejil, los pepínillos, la mostaza y las alcaparras, se salpimenta, se riega el bacalao y se sirve.

Receta recogida en Minas de Riotinto. Se puede sustituir el perejil por culantro.

Bacalao con Melón

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio melón, medio kilo de bacalao, un limón, una naranja, una chispa de pimentón picante, un aguacate, albahaca, dos cucharadas de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se desala el bacalao dándole varias aguas durante veinticuatro horas, se limpia, se desmiga y se reserva. Debe quedarle un resto de sal.

Se pela el melón se corta en medias rodajas. Se pela el aguacate, se tritura en grueso y se riega con el zumo de limón, un chorrito de zumo de naranja, la albahaca, el aceite, se salpimenta.

Se emplatan individualmente las medias rodajas de melón, formando radios con la parte fina hacia el centro; se colocan las migas de bacalao en el centro y la crema de aguacate en montoncitos entre las rodajas de melón.

54
...

Receta recogida en Punta Umbría.

Bacalao con Mojo

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de bacalao, medio kilo de papas arrugas, medio kilo de batata, dos dientes de ajo, una rebanada de pan frito, vinagre, aceite, un chorrito de agua, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se desala el bacalao veinticuatro horas dándole varios cambios de agua. Se cuece en una cazuela junto a las patatas y las batatas sin pelar y con muy poco agua, casi al vapor. Una vez hechas, se olean en la misma cazuela con el resto de calor hasta que sequen. Se reservan.

Se majan en un almirez los dientes de ajo, el pan frito, el vinagre, el aceite, se salpimenta y se añade un chorrito de agua, se maja, se liga y se sirve aparte.

Se comen mojando trocitos de bacalao, de patata o de batata en el mojo, como si tratase de una fondue.

Esta receta de procedencia canaria la comíamos en el Sahara en los años setenta. La receta original lleva dos guindillas en el majado, pero queda muy picante.

Bacalao con Natas

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de bacalao en salazón, dos cebollas, dos cucharadas de harina, dos cucharadas de mantequilla, un vasito de aceite, un vasito de nata, una hoja de laurel, clavo, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se desala el bacalao veinticuatro horas, se escurre, se desmiga y se reserva.

Con la harina, la mantequilla, leche, sal y pimienta se liga una salsa bechamel.

Se corta la patata en paja, la cebolla en rodajas, se confitan en aceite y se reservan. Se liga el bacalao.

En una fuente se emplatan las patatas, la cebolla, y el bacalao, se riegan con la bechamel, se colocan unos pegotitos de mantequilla, se gratina y se sirve.

Receta portuguesa recogida en Tavira (Portugal).

55
...

Bacalao con Orejones y Arroz

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro supremas de bacalao en salazón, ocho orejones, dos cebollas, dos dientes de ajo, una chispita de canela, dos hebras de azafrán, aceite, dos vasos de arroz blanco, unas pasas, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se hidratan los orejones llevándolos a una fuente con agua tibia. Se reservan en el agua.

En una olla de barro apta para horno, se rehogan con cuatro cucharadas de aceite la cebolla y cuando empiece a blanquear, se añade el ajo y se baja el fuego al mínimo. Se espolvorea pimienta y se añaden las hebras de azafrán, una chispita de canela y se colocan el bacalao con la piel hacia abajo y los orejones.

Se salpimenta y se tapa con papel de aluminio, se lleva al horno, a ciento ochenta grados durante media hora, transcurrida esta se saca y se sirve con arroz blanco salteado con mantequilla y las uvas pasas sin hueso como acompañamiento.

Los orejones son melocotones sin hueso secados al sol. Receta recogida en Aracena.

Bacalao con Papas

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de bacalao, un kilo de patatas, una cebolla, un pimiento, dos tomates, dos dientes de ajo, dos hebras de azafrán, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se deja el bacalao desalando durante un día en varias aguas.

Transcurrido este tiempo se saca, se escurre y se limpia.

En una cazuela se prepara un refrito con la cebolla, el ajo, el tomate pelado y sin pepitas y el pimiento. Se pelan las patatas, se trocean y se añaden a la cazuela, se les da un hervor de diez minutos, se añaden el bacalao y el azafrán se continua con la cochura otros diez minutos, se rectifica de sal y pimienta y se sirven.

Receta recogida en la playa de Manta Rota (Portugal).

56
...

Bacalao con Pasas y Nueces

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de bacalao, una cucharada de piñones, dos cucharadas de nueces picadas, dos dientes de ajo, una cebolla, tres tomates, diez cucharadas de aceite, dos picatostes, dos cucharadas de harina de freír pescado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se desala el bacalao durante doce horas cambiando el agua varias veces, se escurre se seca con un papel de cocina, se pasa por harina y se fríe a nuestro gusto, caso de duda un poco menos.

Se cuela el aceite y se lleva a una cazuela de barro, se doran en él los ajos cortados en láminas, se añade la cebolla picada y cuando poche el tomate picado, pelado y sin pepitas. Se rehoga cinco minutos.

En un almirez se majan los picatostes, los piñones y las nueces. Se añaden al guiso con un vaso de agua, se deja cocer diez minutos, se añade el bacalao, se rectifica de sal y pimienta, se deja cocinar unos minutos y se sirve.

Receta de Conchita Bueno de Moguer (Huelva).

Bacalao con Pasas y Piñones

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro presas de bacalao de ración, ocho cucharadas de aceite, una cucharada de harina de freír pescado, una cucharada de piñones, una cebolla, un vasito de vino dulce, dos cucharadas de pasas de corinto.

PREPARACIÓN:

Se desala el bacalao dándole varias aguas durante doce horas. Se saca, se escurre, se seca, se enharina y se fríe en aceite. Se reserva.

En la misma sartén con el aceite colado se saltean la cebolla picada y los ajos laminados, se añaden el vino dulce, las pasas y los piñones, se cuece unos minutos y se añaden las presas de bacalao, se cocinan unos minutos para que tomen sabor y se sirven.

Una variante es majar la cebolla y el ajo con un par de rebanadas de pan frito, se vuelve a la sartén y se continua con la receta.

57
...

Bacalao con Patatas Confitadas

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro supremas de bacalao en salazón, un vasito de aceite, cuatro dientes de ajo, una cebolla, dos hebras de azafrán, cuatro patatas, un vaso de vino blanco, harina de freír pescado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se desalan las supremas durante veinticuatro horas dando varias aguas, se sacan se escurren, se secan, se pasan por harina de freír pescado y se fríen en aceite a fuego muy bajo, que ablanden pero no doren.

Se pelan las patatas se cortan a rodajas y se confitan en aceite sin que llegue a hervir.

Se cuele el aceite y se doran en él el ajo picado, la cebolla picada, cuando pochen se añaden el vino y el azafrán, se reduce a una salsa.

Se emplatan individualmente las supremas, se rodean de patatas confitadas en aceite, se riega con la salsa y se sirve.

Receta recogida en Aracena (Huelva).

Bacalao con Patatas y Col

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de bacalao en salazón, una col pequeña, medio kilo de patatas, dos huevos duros, pimentón, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se desala el bacalao veinticuatro horas, se le dan varias aguas. Se saca, se escurre, se limpia y se trocea.

Se liga el aceite con el pimentón, se reserva.

Se cuecen las patatas peladas y cortadas en rodajas, cuando lleven cociendo diez minutos, se añade la col troceada, y cinco minutos después las porciones de bacalao. Se deja cocer cinco minutos, se escurre, se emplata, se riega con el aceite de pimentón, se salpimenta y se sirve

Receta recogida en Almonaster la Real (Huelva). La abuela Kossi también hacía este plato, pero añadía el aceite de pimentón con el caldo y lo servía con él.

58
...

Bacalao con Pimentón

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho supremas de bacalao en salazón, una cebolla, dos dientes de ajo, una hoja de laurel, una cucharada de pimentón dulce, una cucharada de pimentón picante, un vaso de caldo de pescado (o media pastilla), cuatro huevos duros, aceite, harina de freír pescado, picatostes, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se desalan las supremas de bacalao veinticuatro horas dándoles varias aguas, se escurren, se limpian y se reservan.

En una cazuela de barro, se doran la cebolla picada y los ajos laminados, se añaden la hoja de laurel y las supremas pasadas por harina de freír pescado, se doran por ambos lados, se riega con las dos clases de pimentón y el caldo de pescado, se cuece cinco minutos. Se añaden los huevos picados, los picatostes y se sirve.

Receta recogida en Valverde del Camino (Huelva).

Bacalao con Pimientos

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de bacalao, un vaso de tomate frito, cuatro pimientos, una cebolla, una hoja de laurel, una cucharada de aceite.

PREPARACIÓN:

Se trocea el bacalao y se desala cambiándole de agua varias veces durante doce horas; se cuece con la cebolla picada y la hoja de laurel durante cinco minutos. Se saca el bacalao, se le quitan la piel y las espinas.

Se asan los pimientos, se les quita la piel, se cortan en tiras y se reservan.

En una cazuela de barro con aceite se añade tomate frito, una capa de pimientos, el bacalao, otra capa de pimientos, se riega con tomate y se lleva a un horno a ciento ochenta grados durante diez minutos. Se sirve con acompañamiento de verdura cocida.

Receta recogida en Murcia.

59
...

Bacalao con Pimientos y Pochas

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro presas de bacalao, cinco dientes de ajo, aceite, una lata de pimientos de piquillo, un bote de pochas, un vaso de caldo de pescado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se desalan las presas de bacalao dándoles varias aguas durante doce horas. Se secan, se pasan por harina y se fríen. Se sacan, se llevan a una olla de barro. El aceite se cuela.

En la misma sartén y aceite se fríen los ajos cortados en láminas, cuando doren se vierte todo en la olla, se añaden los pimientos de piquillo cortados en tiras, el caldo de pescado y se cuece cinco minutos. Se añaden las pochas, se cuece un minutos mas y se sirven en la misma olla.

Receta recogida en Jaén.

Bacalao con Piñones

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de bacalao, tres tomates, dos pimientos, cien gramos de cebolletas, medio vaso de aceite, cuatro cucharadas de piñones.

PREPARACIÓN:

Se desala el bacalao durante veinticuatro horas, dándole varias aguas. Se limpia, se trocea se pasa por harina de freír pescado y se fríe en abundante aceite.

En una olla de barro se prepara un refrito con el tomate, las cebolletas, los pimientos, se añade el bacalao, se cuece a fuego lento hasta que este hecho, se salpimenta. Se riega con los piñones y se sirve.

Este plato tan simple lo comimos en el Restaurante del Dique Sur en Minas de Riotinto hace bastantes años.

60
...

Bacalao con Poleás de Pimentón

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho cucharadas de sémola, cuatro supremas de bacalao en salazón, dos cucharaditas de pimentón, medio vaso de aceite, dos clavos, media cucharadita de alcaravea, un trocito de cáscara de limón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se desala el bacalao durante veinticuatro horas, dándole varias aguas. Se blanquea cinco minutos, se saca se limpia y se reservan las supremas en una fuente.

En una cazuela de barro con aceite, se dora el pimentón, sin que rebase el minuto, pues caso contrario amarga. Se añade la sémola de maíz, se remueve con una cuchara de palo, cuando dora se añade agua caliente despacito. Se sazona con sal, pimienta, clavo molido, alcaravea molida, se deja hervir un cuarto de hora hasta tener una pasta consistente, se emplata con el bacalao y se sirve.

Receta común de la Provincia de Huelva.

Bacalao con Poleás Sevillanas

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de bacalao en salazón, un kilo de harina, un litro de agua, un vaso de leche, seis cucharadas de aceite, una cucharada de matalahuva, azúcar, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

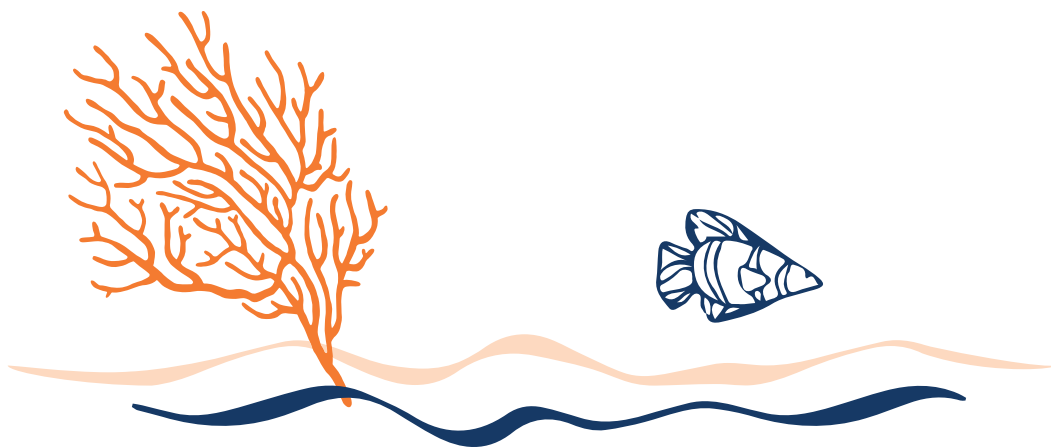
Se desala el bacalao durante ocho horas, dándole varias aguas, se blanquea tres minutos y se corta en tiras. Se reserva un litro del agua de blanquear el pescado.

Se fríen en aceite unas rebanadas de pan. Se cuela el aceite, los picatostes se reservan.

Se lleva el aceite a una olla, junto a la matalahuva y el agua que se ha reservado. Cuando rompa a hervir, se le añade la harina muy despacito y se remueve con una cuchara de madera.

Una vez cocida se le espolvorea el azúcar, se vierte la leche caliente, se remueve, se adorna con los picatostes y se sirve junto a las tiras de bacalao.

Receta que Rocío Cansino de Gines (Sevilla) le dio a la abuela María en los años cincuenta, realmente se trata de una receta berebere adaptada a la Gastronomía Sevillana; se acompaña de sardinas embarricadas o bacalao en salazón.



Bacalao con Puré de Butifarra

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro supremas de bacalao en salazón, dos vasos de salmorejo, cuarto y mitad de butifarra negra, dos vasos de nata líquida, aceite, una cucharada de harina de freír pescado, tres dientes de ajo, un vasito de coñac.

PREPARACIÓN:

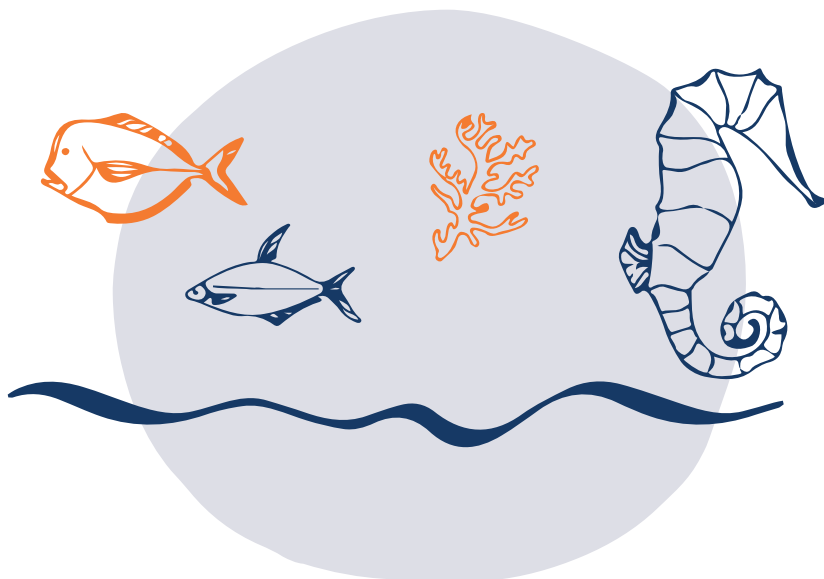
Se desala el bacalao ocho horas, dejándole un punto de sal, se corta en supremas, se pasa por harina de freír pescado y se fríe.

Se prepara un puré con la butifarra negra cortándola a taquitos y triturándola con la trituradora, se añade un chorrito de nata líquida y se obtiene un puré.

Se confitan los tres dientes de ajo con la mantequilla a fuego lento, se añaden el azúcar, el coñac y se flamea, se riega con la nata, se salpimenta y se reduce hasta que trabe una salsa.

Se emplata individualmente el salmorejo como lecho, el bacalao sobre él, se riega con la muselina de ajo, y se vierte una porción de puré de butifarra en un costado del plato. Se puede gratinar unos minutos aunque no es necesario y se sirve.

Receta de Andrés Aguilera de Sabadell.



Bacalao con Puré de Puerros

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro supremas de bacalao fresco, cuatro dientes de ajo, un vasito de aceite, cuatro cucharadas de almendras, medio paquete de espinacas, cuatro puerros, una patata, un chorrito de nata, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se trocea la parte blanca del puerro y la patata, se rehogan con aceite y se añade una cucharada de almendra molida. Se cubre de agua y se cuece media hora. Se pasa por el turmix, se añade la nata y se liga un puré.

Se llevan las supremas a una bandeja de horno aceitada, se cubren con ajo picado, se riegan con aceite y se llevan al horno a ciento ochenta grados un cuarto de hora.

Se saltean las espinacas y las almendras picadas.

Se emplatan individualmente un fondo de puré de puerros, sobre el las supremas y se adorna con una corona de espinacas.

Receta recogida en Pozo del Camino (Huelva).

63
...

Bacalao con Salsa de Chocos

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro supremas de bacalao fresco, dos cebollas, un ajo, medio vaso de caldo de pescado, dos bolsas de tinta de calamar, medio vasito de vino de la Palma, dos cucharadas de aceite, una rebanada de pan frito, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se hacen las rodajas de bacalao fresco a la plancha, se emplatan y se reservan.

Se monta un refrito de cebolla y ajo picados, cuando doren levemente, se añade el caldo y se deja cocer a fuego muy bajo veinte minutos.

Se añaden las bolsas de tinta, el vino y se cuece otros diez minutos, se rectifica de sal y pimienta, se riegan las rodajas de bacalao y se sirven.

Receta recogida en Isla Cristina.

Bacalao con Salsa de Falso Ali-Oli

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de bacalao en salazón, mayonesa, un diente de ajo, una zanahoria, cuatro patatas, doscientos gramos de judías verdes un tomate, dos huevos cocidos, aceitunas, una coliflor pequeña, una cebolla, algunos rabanitos.

PREPARACIÓN:

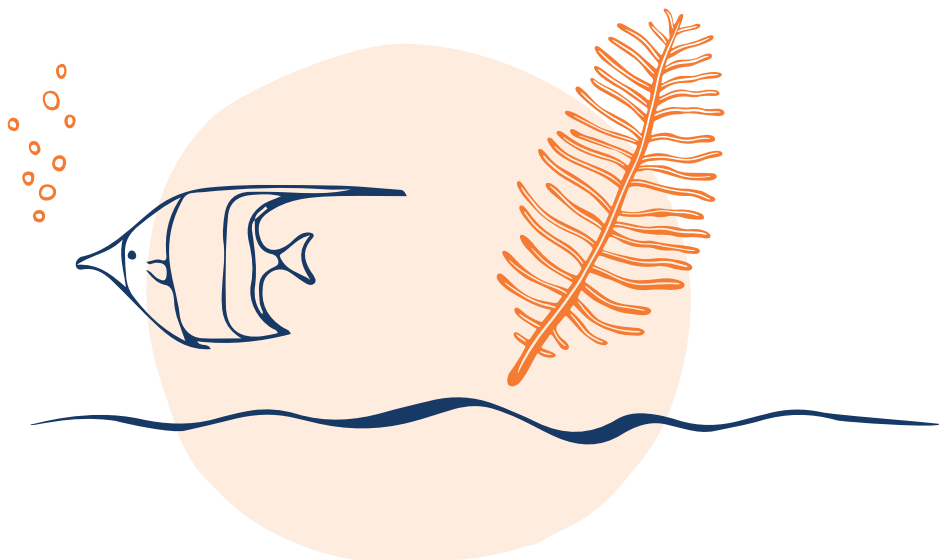
Se desala el bacalao durante veinticuatro horas, dándole varias aguas, se escurre, se limpia y se corta en filetes; se pasan por aceite y se les dan unas vueltas a la plancha, hasta que queden en su punto. Con cinco minutos bastara. Se reservan.

Se cuecen las zanahorias, las patatas, la coliflor y las judías verdes, se dejan enfriar, y se cortan en taquitos a gusto; se reservan.

Se emplatan los filetes de bacalao en una fuente, se rodean con las patatas, la zanahoria, las judías verdes, la coliflor, el tomate picado y los rábanos. Se añaden las rodajas de cebolla cruda, los huevos duros picados como adorno y se le ponen unas aceitunas.

Se pica muy fino el ajo, y se liga con la mayonesa Se sirven en una fuente el pescado con las verduras, y la salsa aparte en una salsera.

Receta propia.



Bacalao con Salsa de Menta

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de bacalao, medio vaso de vinagre, medio vaso de azúcar, dos cucharadas de harina, aceite, un vaso de fumé de pescado, una ramita de menta verde, maíz.

PREPARACIÓN:

Se desala el bacalao durante veinticuatro horas dándole varias aguas, se limpian, se pasan por harina de freír pescado, y se fríen en aceite abundante. Se reservan en una fuente.

En un cazo, se hierve a fuego lento el vinagre, se añade el vaso de fumé de pescado y el azúcar. Se remueve para que no se pegue, y cuando espese a nuestro gusto, se añade la menta que previamente hemos molido muy fina, se sigue removiendo, se deja enfriar y se coloca en una salsera.

Los filetes de bacalao, se sirven en una fuente, con una guarnición de maíz. La salsa se riega a gusto.

Esta receta procede de Minas de Riotinto.

65
...

Bacalao con Salsa de Pimientos

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro supremas de bacalao en salazón, un bote pequeño de pimientos de piquillo, dos patatas, una cebolla, un vaso de aceite de oliva, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se pican los pimientos en el turmix con dos cucharadas de aceite, sal y pimienta.

Se cortan las patatas en paja y se confitan en aceite sin que llegue a hervir.

Se fríen en la misma sartén y con la mitad del aceite las supremas, primero por el lado de la piel, después por el otro.

Se reparte la salsa en cuatro platos, se coloca sobre ella la patata confitada, se colocan las supremas de bacalao, se rodean de cebolla cruda picada, se aliña con crema de balsámico y se sirven.

Receta recogida en la terraza del Bar Pepín en Isla Cristina (Huelva).

Bacalao con Sanfaina

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de bacalao, una cucharada de manteca de cerdo, un vaso de aceite, una cebolla, dos berenjenas, un calabacín, tres pimientos asados, cuatro tomates, dos dientes de ajo, laurel, harina de freír pescado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se desala el bacalao durante veinticuatro horas dándole varias aguas, se escurre, se limpia y se corta en presas. Se para por harina y se fríe en aceite. Las presas se reservan y el aceite se cuela.

En la misma sartén y aceite con la cucharada de manteca, se saltean la cebolla picada y el ajo, en cuanto hayan dorado se añade el calabacín cortado en daditos, la berenjena en taquitos y el pimiento en tiras pequeñas. Se añade el tomate rallado y se cuece hasta que reduzca el agua que suelta.

Se colocan las presas de bacalao, se cuece unos minutos y se sirve.

66
...

Receta de Montserrat Llorens de las Islas Baleares.

Bacalao con Setas

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de bacalao, una cucharadita de estragón, nuez moscada, zumo de limón, un cuarto de kilo de setas (boletos o similares), medio vasito de vino, una cucharada de perejil picado, aceite y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se desala el bacalao dándole varias aguas durante veinticuatro horas, se escurre, se seca y se lleva a una fuente donde se sazona con zumo de limón, estragón, pimienta y nuez moscada.

Se dora con aceite por ambos lados unos minutos, se añaden las setas troceadas y se cocina durante veinte minutos.

Se sacan las presas de bacalao y se reservan en una fuente; se riegan las setas con el vino, cuando rompa a hervir se saca y se tritura en el turmix. Se riega el pescado con la salsa y se sirve.

Receta común en el Andevalo (Huelva) donde hay una gran variedad de setas.

Bacalao con Tomate

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro presas de bacalao tamaño ración, medio kilo de tomates, media cucharadita de azúcar, tres pimientos morrones, harina de freír pescado, una cebolla, dos dientes de ajo, una guindilla, perejil, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

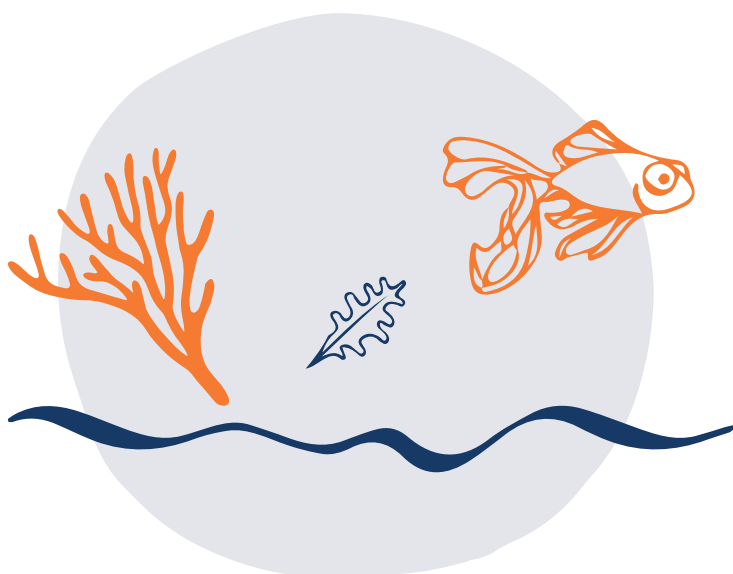
Se desalan las presas de bacalao durante veinticuatro horas, cambiando varias veces de agua se escurren, se secan, se salpimentan, se pasan por harina y se reservan

En una sartén con un chorrito de aceite, se pican la cebolla muy fina, y el tomate, que se habrá pelado y despepitado con anterioridad, se salpimenta, se añade media cucharadita de azúcar, se rehoga hasta que reduzca, y se pasa por el chino. La salsa que obtenemos, se reserva.

En una cazuela de barro, se fríen los ajos picados y la guindilla, antes de que doren los ajos, se añaden las presas de bacalao que se habían reservado.

Cuando doren, se añade la salsa de tomate, se añaden los pimientos cortados en tiras, y se deja cocer diez minutos. Se sirven en la misma cazuela.

Receta de Pilar Díaz de Las Rozas (Madrid).



Bacalao con Verduras

INGREDIENTES: (4 personas)

Doce porciones de bacalao, un cuarto de kilo de patatas, medio repollo, dos cebollas, dos dientes de ajo, un vaso de aceite, dos cucharadas de vinagre, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se desala el bacalao durante veinticuatro horas, dándole varias aguas. Se escurre, se limpia de piel y se quitan las espinas con unas pinzas. Se blanquea cociéndolo en agua cinco minutos.

Se cuecen las patatas cortadas en cascós, la col cortada en tiras y la cebolla cortada en cascós.

Se llevan las verduras y el bacalao a una olla de barro, se riega con el aceite ligado con el vinagre y el ajo machacado en un mortero. Se lleva al fuego unos minutos y se sirve.

Antigua receta familiar posiblemente recogida en Riotinto en los años cuarenta.

68
...

Bacalao con Zanahoria

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de bacalao, una cebolla, tres zanahorias hermosas, un huevo, harina de freír pescado, vinagre, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el bacalao y se corta en supremas, se pasan por harina y se fríen.

En la misma sartén y con el aceite colado, se fríe la cebolla cuando este transparente, se le ralla la zanahoria, se cocina diez minutos, se añaden dos cucharadas de vinagre, se hierve cinco minutos y se lleva el bacalao a una fuente; se le vierte el contenido de la sartén, se introduce en el horno a ciento ochenta grados cinco minutos y se sirve.

Receta recogida en Isla Cristina (Huelva).

Bacalao con Zumo de Naranja Amarga

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de bacalao salado, doscientos gramos de harina de pescado, una naranja, una naranja amarga, aceite, mostaza y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se desala el bacalao durante un día completo cambiándole varias veces el agua, la ultima se cuela y se reserva. Se hierve en agua fresca, se saca, se escurre y se seca. Se pasa por harina de freír pescado, se fríe..

Se cuecen la cebolla y los ajos en la ultima agua. Se trituran, se añade el zumo de una naranja y el de media naranja amarga, se añade la mostaza; se traba una salsa.

Se riega el bacalao con la salsa y se sirve.

Receta adaptada de una de 1550 de Bartolomeo Scappi. Se puede sustituir la naranja a marga por vinagre.

69
...

Bacalao Conchita

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de filetes en salazón, un vaso de aceite, un cuarto de kilo de tomates, un vaso de falso ali-oli, harina de freír pescado.

PREPARACIÓN.

Se desala el bacalao doce horas, dándole varias aguas, que le quede un resto de sal. Se pasa por harina y se fríe cinco minutos.

Se saca el bacalao, en la misma sartén y aceite se fríe el tomate pelado y sin pepitas hasta que pierde el agua que suelta. Se añade el falso ali-oli, se deja cocer cinco minutos, se añade el bacalao se cocina un par de minutos para que tome la salsa y se sirve.

Receta recogida en Isla Cristina (Huelva).

Bacalao Crudo con Pimentón

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de bacalao en salazón, una cucharada de pimentón dulce, una cucharada de pimentón picante, vaso y medio de aceite, pimienta.

PREPARACIÓN:

Se desala el bacalao parcialmente dándole varias aguas durante ocho horas, se limpia, se le quitan las espinas caso de tener alguna y se desmiga.

Se lleva a una fuente honda se espolvorea con el pimentón, se riega con el aceite y se remueve. Se deja reposar un par de horas y se consume.

Receta murciana recogida en Ayamonte (Huelva).

70
...

Bacalao Cucharón y Paso Atrás

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de bacalao, un cuarto de kilo de asadura, un cuarto de kilo de patatas, la miga de un bollo sentado, cuatro tomates grandes, dos pimientos, un vaso de aceite, una chispita de azúcar, cuatro dientes de ajo, agua, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se desala el bacalao durante doce horas, se escurre, se limpia y se desmiga.

En una perola (sartén honda) con aceite se fríen los dientes de ajo enteros, cuando doren se fríen las patatas troceadas. Cuando doren se sacan y se reservan.

En la misma sartén y aceite, se rehogan los pimientos picados, se añaden los tomates, pelados y sin pepitas y cuando haya reducido el agua que sueltan los tomates, se añade el bacalao desmigado.

Se pica a cuchillo el hígado de cerdo y se añade a la perola, junto a la chispita de azúcar, cuando pasen dos minutos, se añaden otra vez las patatas, mas un vaso de agua de desalar el bacalao, se cuece diez minutos, se añade miga de pan para espesar y se sirve.

En el campo, de donde procede la receta, se comía por el riguroso sistema de cucharón y paso atrás. O sea por riguroso orden.

Bacalao de Cuaresma

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de bacalao en salazón, un kilo de patatas, seis huevos, un cuarto de kilo de aceitunas negras sin hueso, dos vasos de aceite, una cucharada de perejil, dos dientes de ajo, tres cebollas, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se desala el bacalao durante todo un día cambiando el agua varias veces. Se blanquea diez minutos, con un hervor muy suave, se saca, se escurre, se limpia y se desmiga.

Se cuecen las patatas y los huevos, se pelan y se cortan en rodajas.

En una cazuela de barro, se doran la cebolla y los ajos; se añade el bacalao, se remueve con una cuchara de madera, se añaden las patatas y las aceitunas, se les dan unas vueltas, se añaden las rodajas de huevo, se riega con el perejil, se salpimenta y se sirve.

Receta común de la cocina sevillana.

71
...

Bacalao de Fuste

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de bacalao en salazón, tres cuartos de kilo de patatas, un vaso de leche, cinco cucharadas de aceite, un diente de ajo, dos cucharadas de mantequilla, agua, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se desala el bacalao veinticuatro horas, se escalda dos minutos hasta que suelte la espuma, se limpia y se trocea.

Se cuecen en una cazuela con agua, las patatas peladas y troceadas, se desmiga el bacalao y se machaca con un tenedor junto a las patatas.

Una vez conseguida la pasta, se liga el aceite primero y la leche después, se trabaja con una cuchara de palo. Finalmente se le añade el ajo picado, se salpimenta y se liga.

Se lleva la pasta a una fuente de horno, se le colocan unos pegotitos de mantequilla y se gratina un cuarto de hora. Se sirve con picatostes.

Receta popular con gran similitud a la brandada de bacalao.

Bacalao Dorado

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de bacalao, tres patatas, seis huevos, un vaso de aceitunas negras, tres cebollas, dos dientes de ajo, dos cucharadas de perejil, una hoja de laurel, aceite, pimienta.

PREPARACIÓN:

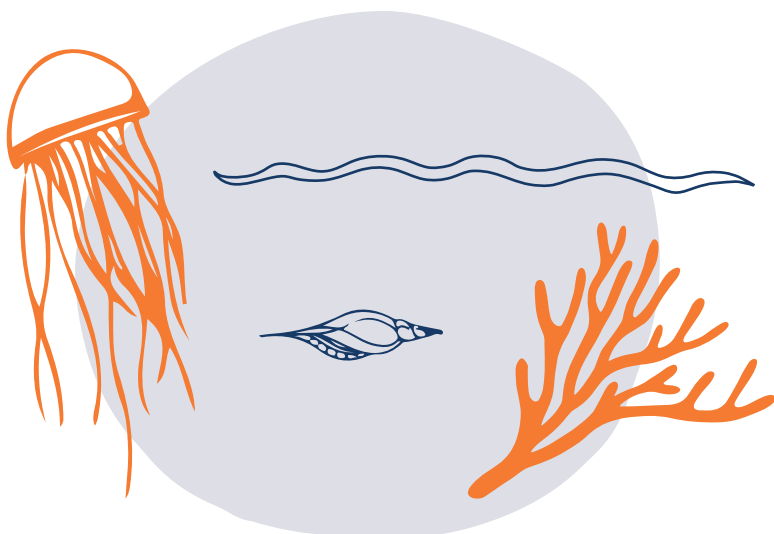
Se desala el bacalao unas doce horas cambiando el agua de vez en cuando, se escurre se le quitan las espinas y se desmenuza en hebras.

Se pelan las patatas se cortan en paja y se confitan en aceite sin que rompa a hervir.

Se saltea la cebolla cortada en aros, cuando comience a ponerse blanca se añade el ajo, cuando pochen se añaden el bacalao, la hoja de laurel y pimienta.

Cuando el bacalao cambie de color, se añaden las patatas confitadas se dejan dorar. Se baten los huevos ligeramente (sin pasarse el truco es que los huevos no estén muy batidos) y el perejil. Se deja cocer hasta que los huevos cuajen un poco a nuestro gusto. Se añaden las aceitunas por encima y pasado medio minuto se sirven los platos.

Esta receta la encontramos como bacalao a braz, bacallao al albero o incluso como bacalao a la portuguesa. Es sin duda uno de los platos que distinguen la cocina portuguesa.



Bacalao en Concha de Peregrino

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de bacalao en salazón, una cucharada de harina, un vaso de leche, dos cucharadas de mantequilla, una cucharada de perejil picado, unas setas, nuez moscada, queso rallado, un huevo, un limón, pan rallado.

PREPARACIÓN:

Se desala el bacalao durante doce horas, se le da un hervor, se limpia se desmiga y se reserva.

Con mantequilla, harina y leche se liga una salsa bechamel, que no quede muy clarita. Se añaden el perejil picado, el bacalao, las setas troceadas, el huevo batido, se ralla la nuez moscada y una chispa de pimienta. Con la pasta se rellenan las conchas de peregrino. Se espolvorean de pan rallado, se les riega queso rallado y se coloca un garbanzo de mantequilla por concha; se llevan a un horno a doscientos grados se gratinan cinco minutos y se sirven.

Se trata de una receta popular en la Costa de Huelva. Esta en concreto se la debemos a Carmelita Zamora.

73
...

Bacalao en Crema de Marisco

INGREDIENTES: (4 personas)

Ciento cincuenta gramos de gambas peladas, medio litro de caldo de pollo, dos cucharadas de puré de patata, media taza de nata, una cebolla, dos dientes de ajo, aceite, un kilo de bacalao fresco, harina de freír pescado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se calienta el caldo de pollo, se añaden las gambas peladas y se pasa por la trituradora. Se vuelve a la cazuela y se hierve un par de minutos, se añaden los copos de puré de patata. La nata, se remueve dejando espesar un poco y se reserva al calor.

Se limpia el bacalao, se trocea, se pasa por harina de freír pescado y se fríe, se reserva.

Se fríen la cebolla y los dientes de ajo, se les liga la crema de marisco y se traba una salsa, se riega el bacalao con ella, y se sirve acompañado de patatas cocidas

Receta familiar. Con poca cosa te resuelve una cena.

Bacalao en Salsa de Huevo

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de lomo de bacalao, un vaso de leche, mantequilla, harina, perejil, un huevo, aceite, patatas fritas, guisantes cocidos, nuez moscada y sal.

PREPARACIÓN:

Se desala el bacalao doce horas, se limpia, se reboza en harina de freír pescado, y se fríe en aceite. Se reserva.

Se derrite la mantequilla a fuego lento en un cazo, se añade la harina, se remueve con una cuchara de madera, para evitar que se formen grumos.

Se calienta la leche y se vierte poco a poco, mientras se remueve; se sazona con la nuez moscada y sal. Se añade el huevo batido, se remueve y se rocían los filetes de bacalao con la salsa. Se sirven con una guarnición de patatas fritas y guisantes.

Receta recogida en Minas de Riotinto.

74
...

Bacalao en Salsa de Poleo

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro supremas de bacalao en salazón, un vaso de vinagre, medio vaso de azúcar, dos cucharadas de harina, aceite, un vaso de caldo de pescado, una ramita de menta poleo, maíz, aguacate.

PREPARACIÓN:

Se desalan las supremas de bacalao doce horas cambiando el agua varias veces, se escurren, se secan, se limpian, se pasan por harina de freír pescado, y se fríen en aceite abundante. Se reservan en una fuente.

En un cazo, se hierve a fuego lento el vinagre, se añade un vaso de caldo de pescado y el azúcar. Se remueve para que no se pegue, y cuando espese a nuestro gusto, se añade la menta que previamente hemos molido muy fina, se sigue removiendo, se deja enfriar y se coloca en una salsera.

Se emplatan las supremas en platos individuales, con una guarnición de maíz y taquitos de aguacate. La salsa se riega a gusto.

Esta receta procede de Minas de Riotinto.

Bacalao en Salsa de Vino Tinto

INGREDIENTES: (4 personas)

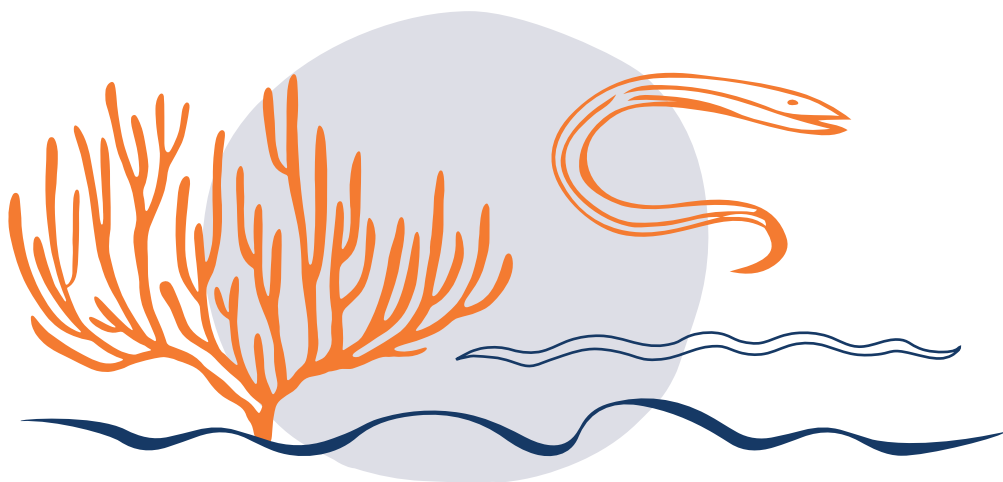
Un cuarto de kilo de bacalao ahumado, un vaso de vino tinto de Rioja, una zanahoria, media cebolla, un trocito de apio, cincuenta gramos de jamón picado, una cucharada de harina, un diente de ajo, laurel, tomillo, unas gotas de tabasco, dos cucharadas de mantequilla.

PREPARACIÓN:

Se corta el ahumado en lonchas muy finas, se emplata en una fuente y se reserva.

En una cazuela, se calienta la mantequilla, cuando este liquida, se fríen la zanahoria picada, la cebolla picada, el apio picado, se añade el jamón, la hoja de laurel, el tomillo y se condimenta como unos diez minutos, se añade el vino tinto, se deja que hierva y reduzca. Se añaden el ajo majado, las gotas de tabasco, la harina para que espese y se tritura.

Se riega el ahumado con la salsa, y se sirve.



Bacalao en Salsa Roja

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de bacalao en salazón, cincuenta gramos de jamón, dos cucharadas de manteca de cerdo, cuatro cucharadas de aceite, ocho trocitos de morcilla, dos huevos duros, una cucharada de perejil picado, cuatro ñoras, una rebanada de miga de pan, una cucharadita de azúcar, una cebolla, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se desala el bacalao todo un día dándole varios cambios de agua, se escurre, se limpia y se trocea en supremas pequeñas sin espinas.

Se hidratan las ñoras manteniéndolas en agua toda la noche.

En una cazuela de barro se fríen en cuatro cucharadas de aceite y dos cucharadas de manteca de cerdo, la cebolla picada, el jamón picado, el perejil picado, se salpimenta y cuando comience a dorar, se añade medio vaso de agua caliente y se deja hervir unos minutos; se pasa por el chino y se vuelve a la cazuela.

Se rallan las ñoras y se majan con la miga de pan, un chorrito de agua caliente, el huevo duro rallado, se salpimenta, se añade a la cazuela y se le da un hervor.

Se incorpora el bacalao, se cocina diez minutos, se adorna con los trozos de morcilla y se sirve.

Receta de Luisa Ríos de Huelva.



Bacalao en Salsa Verde

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de bacalao en salazón, un limón, una cebolla, una zanahoria, un tallo de apio, dos hojas de laurel, dos cucharadas de perejil, medio vasito de aceite de oliva, un vaso de vino blanco, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se tiene el bacalao en remojo toda la noche, se saca, se escurre, se seca con papel de cocina, se limpia y se le quitan las espinas (si tiene) con una pinza. Se trocea y se reserva.

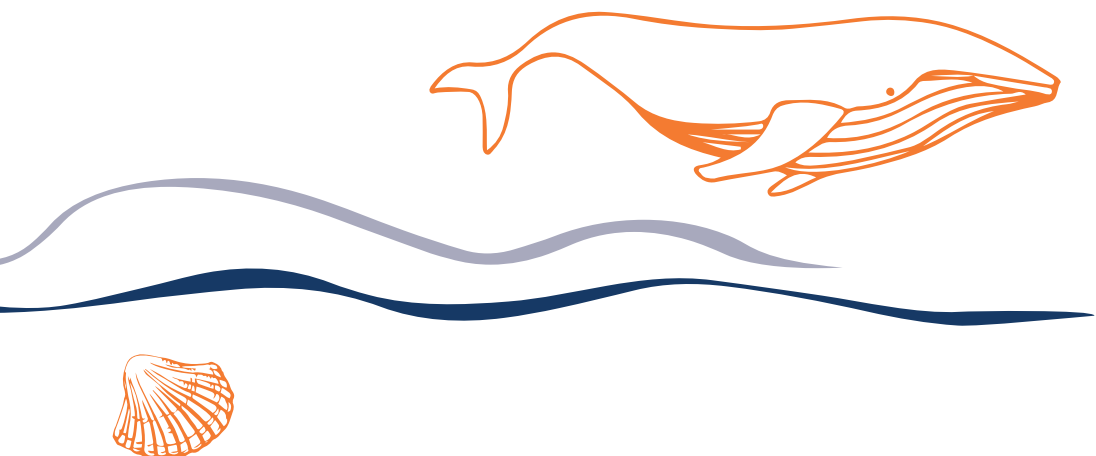
En una cazuela, se prepara un caldo con la ultima agua de desalar el bacalao, el vino blanco, la zanahoria picada, la cebolla, el apio, perejil, el laurel, el zumo de medio limón y pimienta.

Al caldo se le añaden presas de bacalao y se hierve como unos diez minutos.

Mientras hierve se prepara una salsa, en un bol con perejil picado, el zumo de medio limón, pimienta molida, sal y aceite. Se bate todo íntimamente, y se reserva.

Una vez cocido el pescado, se saca del caldo, se escurre, y se emplata en una fuente. Se riega con la salsa y se adorna con una ramita de perejil.

Esta receta, es como lo guisa Begoña Ibares de El Rompido (Huelva).



Bacalao Encebollado

INGREDIENTES: (4 personas)

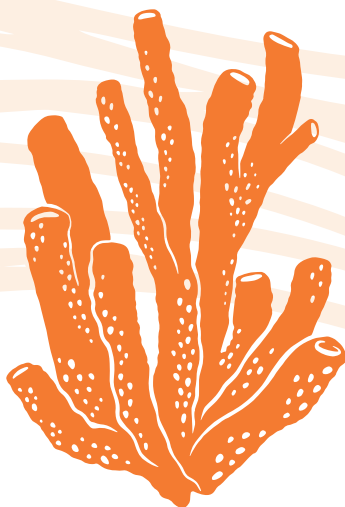
Cuatro filetes de bacalao en salazón, un vasito de aceite de oliva, dos dientes de ajo, una cebolla, perejil, nuez moscada, una hoja de laurel, puré de patatas, un vasito de vino blanco seco, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se desala el bacalao durante doce horas, se limpia, se escurre, se seca y se reserva.

En recipiente aparte se fríen en aceite de oliva la cebolla cortada a rodajas y los ajos picados, se añaden los filetes de bacalao se le pica el perejil, se ralla la nuez moscada, se añaden la hoja de laurel, el vaso de vino y se salpimenta. Se cocina a fuego lento, hasta que la cebolla quede hecha, como unos veinte minutos. Se sirve caliente con puré de patatas.

Receta común. Esta es de Isabel Nuño de Lora del Río (Sevilla).



Bacalao Envuelto

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de bacalao salado, un limón, dos cucharadas de pan rallado, dos cucharadas de mantequilla, dos cucharadas de aceite, una cebolla grande, un diente de ajo, dos pimientos choriceros, dos galletas María, un vasito de vino blanco, cuatro cucharadas de aceite de oliva, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

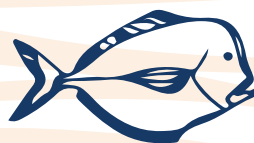
Se desala el bacalao durante todo un día, se escurre, se seca, se limpia y se trocea en cuatro porciones alargadas. Se reserva un vaso del cambio de ultimo agua.

Se llevan las ñoras a un cuenco con agua caliente, se dejan que se hidraten.

En una sartén con cuatro cucharadas de aceite de oliva, se doran la cebolla y el ajo picados. Se salpimenta y se agregan la pulpa rallada de las ñoras, la taza de caldo de pescado, las galletas y el vino. Se cuece diez minutos. Se pasa por el chino y se obtiene una salsa que se sirve en una salsera acompañando al pescado.

Las porciones de bacalao se napan con pan rallado y aceite de oliva. Se envuelven en papel de aluminio untado con mantequilla, se cierra en caja y se llevan al horno a doscientos grados cinco minutos. Se sirven individualmente en el mismo papel, con puré de patatas y la salsa.

Variedad de papillote recogida en Isla Cristina (Huelva).



Bacalao Fresco a dos Salsas

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho supremas de bacalao fresco, cincuenta gramos de aceitunas verdes sin hueso, cincuenta gramos de aceitunas negras sin hueso, dos dientes de ajo, un huevo duro, una lata de filetes de anchoa, dos cucharadas de perejil picado, un vaso de aceite de oliva, una cucharada de harina de freír pescado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las supremas, se pasan por harina, se sacuden y se fríen en aceite. Se reservan

Se trituran las aceitunas negras, un diente de ajo, una cucharada de perejil picado, un vasito de aceite, en el vaso de la batidora, se añaden la mitad de las anchoas y el aceite de la lata, se vuelve a triturar se salpimenta y se sirve. Las anchoas restantes se reservan para adornar.

Se trituran las aceitunas verdes, con un diente de ajo, una cucharada de perejil, un vasito de aceite y el huevo duro picado.

Se napan la mitad de las supremas con una salsa, y la otra mitad con la otra salsa, se les ralla queso, se adornan una con anchoa, otras con aceituna y se gratina hasta que dore el queso.

Receta recogida en Punta Umbría (Huelva). Se puede hacer con merluza, con rape etc.

Bacalao Fresco a la Sidra

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro supremas de bacalao fresco, una lata de guisantes, medio vaso de sidra, cinco cucharadas de aceite, una cebolla, dos dientes de ajo, una cucharada de perejil picado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una fuente de barro con aceite se dora la cebolla, cuando blanquee se le añaden el ajo picado, el perejil, se rehoga cinco minutos, se añaden las supremas de bacalao, se salpimenta, se rehoga cinco minutos, se riega con la sidra, se añaden los guisantes, se cuece diez minutos y se sirve en la misma cazuela de barro.

Receta familiar.

Bacalao a la Vasca

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro supremas de bacalao fresco, seis cucharadas de aceite, un vaso de chirlas, dos cucharadas de perejil picado, una lata pequeña de guisantes, dos huevos duros, cuatro espárragos, cuatro dientes de ajo, harina de freír pescado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se saltean en una cazuela de barro con aceite los ajos picados, se salpimenta. Se pasan las supremas de bacalao por harina de freír pescado y se doran por ambos lados, se añaden las chirlas y un chorrito de agua.

Se le da un hervor, se añaden los guisantes, se espolvorea con perejil picado y se cocina hasta que ablanden los guisantes, se adorna con rodajas de huevo duro y los espárragos.

Receta de Maria del Carmen Rodríguez Antonia del Restaurante Estadio de Ayamonte (Huelva) .

81
...

Bacalao Fresco a la Vinagreta

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de bacalao fresco en cuatro supremas, dos ramitas de romero, un vaso de aceite, tres cucharadas de vinagre, una zanahoria, un tallo de apio, un pepinillo, una cucharada de perejil.

PREPARACIÓN:

Se prepara una vinagreta con nueve cucharadas de aceite, tres de vinagre, se pican la zanahoria y la rama de apio, se pasan por el turmix y se liga con la vinagreta. Se deja reposar doce horas para que tomen sabor.

Se pincelan las supremas con aceite y se hacen a la plancha con la piel hacia abajo, una vez hechas se emplatan, se cubren con una cucharadita de la liga de vinagreta y se acompañan de patatas cocidas.

Receta recogida en Isla Cristina. Esta receta tiene variantes sobre todo en la elaboración de la vinagreta, pueden incluir mostaza, huevo duro etc.

Bacalao Fresco al Coñac

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro supremas de bacalao fresco, dos zanahorias, una cebolla, un vaso de tomate frito, una hoja de laurel, medio vaso de coñac, un limón y sal.

PREPARACIÓN:

Se pican las cebollas y las zanahorias, se cuecen en poco agua a fuego bajo, se añaden la hoja de laurel, el coñac y el tomate frito. Cuando rompa a hervir, se añaden las supremas de bacalao, se salpimenta y se riega con el zumo del limón. Se deja cocer a fuego lento cinco minutos, se riega con perejil y se sirve.

Receta adaptada de una del Restaurante Asturiano de la Zona Retiro en Madrid.

Bacalao Fresco al Estilo de Cruz

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de bacalao, dos pimientos rojos asados, medio litro de aceite, cabeza y media de ajo, dos puerros, una cebolla, seis tomates, azúcar, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

“Se limpia el bacalao, se le quita la espina central y se mete en sal como si fuese una dorada. Se tiene dos horas. Se quita la sal, si hace falta se le da un agua para que se elimine toda

En una sartén se fríen los ajos pelados y cortados en láminas, cuando doren se riega el bacalao con el aceite y los ajos, se lleva al horno a ciento ochenta grados y se hornea media hora.

En sartén aparte se hace un refrito con la cebolla, los puerros cortados en juliana, el tomate rallado y sin pepitas, una cucharadita de azúcar y otra de sal.

Cuando este hecho el bacalao, se saca, se corta en láminas muy finas y se emplata en una fuente. El aceite de la cochura con el jugo del bacalao se añade al refrito, se liga y se riegan con él las láminas de bacalao, se adorna con tiras de pimiento asado y se sirve.”

Receta recogida en Murcia.

Bacalao Fresco al Hinojo

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de bacalao fresco, dos bulbos de hinojo, dos cebollas, media naranja, cuatro cucharadas de aceite, un vasito de vino, sal y pimienta.

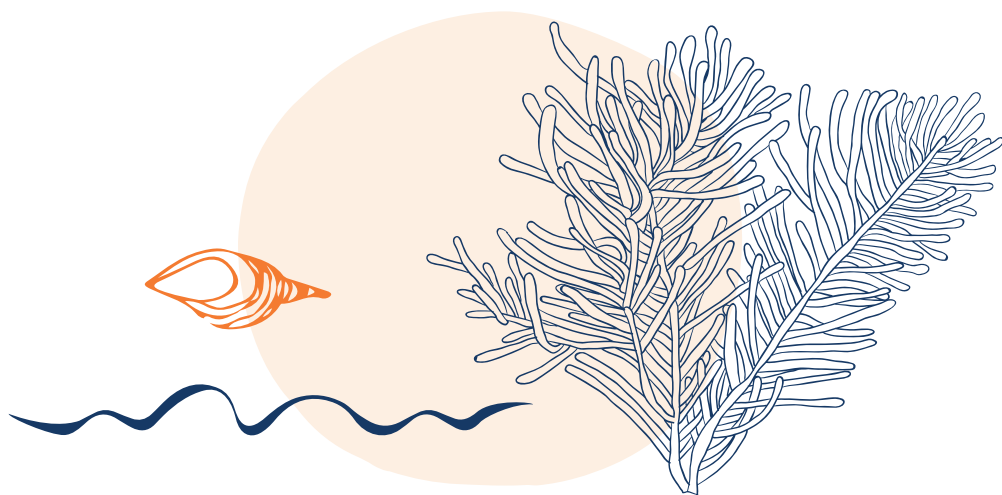
PREPARACIÓN:

Se limpia el bacalao, se corta en cuatro filetes de unos doscientos gramos cada uno y se reservan.

Se limpian los bulbos de hinojo, se pican en juliana, se pela la cebolla y se corta en aros. Se llevan a una olla de barro apta para horno y se doran en dos cucharadas de aceite, cuando comiencen a pochar se añade un vaso de agua, se salpimenta y se cuece veinte minutos. Se colocan los filetes de pescado con la piel hacia abajo.

En un cacillo, se ralla la piel de la naranja, se riega con el zumo, se añaden el vino y agua hasta completar un vaso, se añaden dos cucharadas de aceite, se bate con una varilla y se riega el pescado con la liga.

Se introduce la olla en el horno a ciento ochenta grados durante un cuarto de hora, se saca y se sirve en la misma olla de barro. Se acompaña con patata, zanahoria y judías verdes cocidas.



Bacalao Fresco al Horno

INGREDIENTES: (4 personas)

Un bacalao fresco de un kilo, tres cebollas, una cabeza de ajo, una hoja de laurel, una patata, medio vaso de vino blanco, medio vasito de aceite de oliva, un limón, un clavo de especias, perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el bacalao de escamas, aletas y entrañas. Se unta en aceite, se salpimenta en la abertura ventral y se reserva.

En una fuente se colocan las patatas peladas y cortadas en rodajas, la cebolla cortada en rodajas, sobre ellos el bacalao, la hoja de laurel, el ajo picado, el zumo del limón, el clavo pinchado en un trozo de limón (para poder quitarlo al acabar), el perejil picado, el aceite, se salpimenta y finalmente se riega con el vino blanco.

Se coloca en un horno medio, regándose de vez en cuando con la salsa, si esta reduce mucho, se le añade un pelín de agua, pero no va a ser necesario.

Se sirve caliente con patatas francesas cocidas.

Receta común. Es un plato poco corriente pero delicioso.

84
...

Bacalao Fresco en Salsa de Cítricos

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro supremas de bacalao, dos cucharadas de zumo de limón, tres cucharadas de zumo de naranja, dos dientes de ajo, harina de freír pescado, seis cucharadas de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las supremas y se pasan por harina de freír pescado. En una cazuela de barro, se confitan en aceite a fuego muy bajo los ajos, se añaden las supremas, se sube el fuego y se frien dos minutos por cada lado. Se riegan con el zumo de los cítricos y un vasito de agua, se cuece tres minutos por un lado y dos por el otro.

Se sirven en la misma fuente.

Antigua receta familiar, su origen cercano esta en Riotinto pero no conocemos realmente su procedencia anterior.

Bacalao Fresco Gratinado

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho supremas de bacalao, tres cuartos de kilo de patatas, dieciséis lonchas de bacón, cinco cucharadas de mantequilla, medio vaso de nata fresca, cuatro cebollas, una cucharada de perejil, una cucharada de cebollino picado, una hoja de laurel, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una fuente de horno engrasada, se colocan el laurel, un lecho de patatas paja, se cubre con rodajas de cebolla cortada muy fina, se colocan las supremas, el bacón, otra capa de cebolla picada, se cubre con patatas paja, se riega con la nata, se esparcen unos trocitos de mantequilla por encima y se lleva al horno hasta que estén hechas las patatas a nuestro gusto, se gratina cinco minutos y se sirve.

Receta familiar.

85
...

Bacalao Fresco y Gurumelos

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho rodajas de bacalao, un cuarto de kilo de gurumelos, una cucharada de perejil, un limón, aceite, dos dientes de ajo, un vasito de vino, dos pimientos de piquillo, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se lavan los gurumelos, se limpian y se cortan en láminas, se salten en una cazuela de barro con los ajos y el perejil. Se cuecen a fuego lento unos minutos, se salpimentan.

Se añaden las rodajas de bacalao, se riegan con el vino y se cuecen a fuego muy bajo un cuarto de hora. Se rocía con el zumo de limón, se adorna con los pimientos de piquillo y se sirve.

Receta recogida en la desaparecida Choza en Punta Umbría.



Bacalao Frito con Tomate y Cebolla

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de bacalao en salazón, una cebolla grande, tres tomates, aceite, harina de freír pescado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se desala el bacalao veinticuatro horas cambiando el agua varias veces. Se escurre, se pasa por harina y se fríe en aceite.

Se saltea la cebolla, cuando blanquea se ralla el tomate, cuando pierde el agua que suelta el tomate, se añade el bacalao, se salpimenta, se le dan unas vueltas y se sirve.

Receta común.

86
...

Bacalao Gratinado a la Campera

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro supremas de bacalao en salazón, dos dientes de ajo, aceite, un vaso de mayonesa, un vasito de nata montada, media cebolla, cuatro tomates, una cucharadita de azúcar, ocho espárragos, harina de freír pescado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se desala el bacalao veinticuatro horas. Se escurre, se seca, se pasa por harina y se fríe. Se cuela el aceite, se doran los ajos y se prepara una muselina con los ajos, la mayonesa y nata.

Se pica la cebolla a cuchillo, se le rallan los tomates pelados y sin pepitas, se añade el azúcar, se salpimenta y se liga.

Se emplatan individualmente una suprema, dos espárragos, se riega con la salsa muselina y se acompaña con el tomate.

Receta recogida en Isla Cristina (Huelva).



Bacalao Guerrero

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de bacalao fresco, medio kilo de tomate, un kilo de cebolla, unas guindillas, diez dientes de ajo, cien gramos de pan, cien gramos de mantequilla, vinagre y sal.

PREPARACIÓN:

Se cuece el bacalao en agua fresca un cuarto de hora. Se escurre, se limpia y se deshace en láminas. Se reserva.

Se pican el tomate, la cebolla, los chiles y el ajo. Se rehogan con la mantequilla y se reserva.

Se emplata en una cazuela de barro una base del sofrito, sobre ella el bacalao en láminas, se cubre con sofrito, otra capa de bacalao, otra mas fina de sofrito, se cubre con la miga de pan desmigado y se lleva a fuego muy bajo media hora.

Receta de Nieves Valero de Camas (Sevilla). La receta original lleva mas guindilla y si se riega con vino o con nata antes de llevar al fuego mejora.

87
...

Bacalao Guisado a la Antigua

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de bacalao en salazón, aceite, dos patatas, tres dientes de ajo, dos cucharadas pan rallado, clavo, harina de freír pescado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se desala el bacalao veinticuatro horas, cambiando el agua varias veces, se limpia se le eliminan las espinas y se blanquea dos minutos para que ablande. Se corta en supremas pequeñas, se pasa por harina de freír pescado, y se dora un par de minutos.

En sartén aparte con aceite, se doran los ajos laminados. Se reservan.

En una cazuela con agua, se cuecen las patatas un cuarto de hora, se añaden las presas de bacalao, los ajos con el aceite, el clavo molido, se espolvorea con el pan rallado, se deja cocer cinco minutos y se sirve.

Receta recogida en Espartinas.(Sevilla).



Bacalao Guisado al Estilo de Huelva

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro supremas de bacalao en salazón, aceite, dos cebollas, dos ajos, dos hebras de azafrán, una hoja de laurel, un casco de limón, cuatro cucharadas de vino blanco, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se desala el bacalao doce horas, se cuece diez minutos, se limpia, se corta en filetitos y se reservan.

Se saltean en aceite la cebolla picada, el ajo, el azafrán, cuatro cucharadas de vino blanco, se salpimenta y se pasa por el almirez. Se vuelve a la sartén.

Se emplata el bacalao, se riega con la salsa y se sirve.

88
...

Bacalao Marinado en Aceite

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de bacalao, tres cucharadas de piñones, media lata de aceitunas negras, cuatro cucharadas de aceite, una naranja, cebollinos, azúcar, eneldo, clavos, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se desala el bacalao ocho horas dejándole un punto se sal. Se marina en aceite durante dos horas.

Se fríen los piñones dorándolos unos minutos en aceite.

Se trituran las aceitunas con zumo de naranja y aceite. Se traba una salsa no demasiado espesa.

Se emplata el bacalao, se napa con la salsa y se espolvorean los piñones.

Receta recogida en Isla Cristina (Huelva).



“Bacalao Migao”

INGREDIENTES: (4 personas)

Un cuarto de kilo de bacalao, medio kilo de tomates, dos puerros, medio vaso de aceite, pan “sentao”, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se desala el bacalao doce horas, se limpia, se desmiga y se reserva.

Se corta la parte blanca de los puerros en juliana, se pican los tomates (pelados y sin pepitas), se desmiga el pan. Se ligan las migas de bacalao y se riega con el aceite, se salpimenta y se liga.

Se consume fresco acompañado de un ponche de melocotón fresquito.

Receta cortijera de la Sierra de Huelva. Nosotros lo hemos comido en el Manzano y el punto esta en el pan; tiene que ser de hogaza asentada.

Bacalao Montecarlo

89
...

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho rodajas de cola de bacalao fresco, cuatro cucharadas de mantequilla, dos limones, un huevo duro, medio vaso de aceite, un huevo fresco, dos cucharadas de pan rallado, unas alcaparras.

PREPARACIÓN:

Se pasan las rodajas de pescado por huevo batido y pan rallado, se fríen en aceite, se dejan escurrir y se colocan sobre papel de estraza que chupe el aceite.

Se lleva la mantequilla con una chispa de aceite a un cacillo, y se derrite sin que rompa a hervir.

Se emplatan las rodajas de bacalao, se coloca sobre ellas una rodaja de limón cortada muy fina, una rodaja de huevo duro, se espolvorea con perejil picado y se riegan con la mantequilla fundida, se adornan con una alcaparra y se sirven.

Receta recogida en Nuevo Portil – Cartaya (Huelva).

Bacalao Montoliu

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de bacalao en salazón, un manojo de cebollas tiernas, un vaso de aceite, cuatro dientes de ajo, una rebanada de pan frito, una cucharada de harina, un cuarto de kilo de guisantes, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se desala el bacalao durante veinticuatro horas, se escurre, se limpia y se desmiga.

En una cazuela de barro se rehogan las cebollas tiernas picadas, cuando se comience a dorar, se añaden la harina, un vaso de agua, se salpimenta y se agregan los guisantes; se cuece a fuego lento hora y cuarto, se añade el bacalao; se majan el pan frito, los ajos y el perejil, se agrega el majado, se cuece un cuarto de hora y se sirve.

Receta recogida en Castellar del Valles (Barcelona).

90
...

Bacalao Navalморal

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de bacalao fresco, un litro de caldo de pescado, dos vasos de falso ali-oli.

PREPARACIÓN:

Se limpia el bacalao y se cuece en el caldo de pescado un cuarto de hora. Se saca el pescado, se escurre, se filetea en supremas y se reserva.

Se liga el caldo de cocer el bacalao con el falso ali-oli, se lleva a fuego muy bajo y se reduce.

Se emplata un picatoste, sobre él una suprema de bacalao, se riega con el caldo reducido y se sirve.

Esta receta proviene de un Restaurante de carretera en Navalморal de la Mata. Nos gusto y la incorporamos al recetario familiar. Algunas veces se le pone también huevo duro.



Bacalao Pepín

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de bacalao fresco, dos cucharadas de harina de freír pescado, medio vaso de aceite, un kilo de cebolla, una copa de vino manzanilla, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una cazuela de barro se pocha la cebolla cortada en láminas.

Se corta el bacalao en trozos pequeños, se pasa por harina de freír pescado, se fríe y se coloca sobre la cebolla, se riega con el vino, se deja cocer cinco minutos hasta que reduzca el vino.

Se adorna con tiritas de pimientos rojos asados y perejil picado.

Receta de Isabel del Carmen, Bar Pepín de Isla Cristina (Huelva).

Bacalao Portugués

91
...

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de bacalao fresco, dos cebollas, un pimiento rojo, un pimiento verde, un vaso de vino blanco, un cuarto de vaso de aceite, dos cucharadas de harina de freír pescado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se trocea el bacalao en supremas, se pasan por harina de freír pescado y se fríen en aceite por ambos lados.

Se doran la cebolla y el pimiento, se añade el vino y se lleva al fuego veinte minutos.

Se llevan las supremas a una fuente, se riegan con la salsa se introducen en el horno a ciento ochenta grados un cuarto de hora y se sirve.

Receta recogida en Isla Cristina (Huelva) en el Chiringuito El Portugués.



Bacalao Provenzal

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de bacalao, medio vaso de aceite, una cebolla, tres tomates, un diente de ajo, un vaso de aceitunas negras sin hueso, una cucharada de perejil picado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se desala el bacalao dándole varias aguas durante doce horas, se limpia, se trocea en supremas pequeñas y se blanquea un cuarto de hora sin que llegue a hervir el agua.

En una cazuela de barro se saltea la cebolla picada, cuando blanquea se le añade el ajo picado y pasados un par de minutos se le ralla el tomate pelado y sin pepitas. Se deja reducir a fuego muy bajo hasta que se elimine el agua que suelta el tomate, se salpimienta, se añaden las aceitunas, el bacalao y se cuece a fuego lento diez minutos. Se espolvorea con perejil picado a cuchillo, se deja reposar un par de minutos y se sirve en la misma cazuela de barro.

92
...

Receta de Mónica Rodríguez de Sabadell (Barcelona).

Bacalao Rápido

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de bacalao en salazón, harina de freír pescado, aceite de oliva, un limón, tres huevos duros, perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se escalda el bacalao en agua hirviendo hasta que suelte la espuma y ablande. Se escurre, se limpia, se le quitan las espinas, se trocea, se seca, se pasa por harina y se fríe con aceite en una cazuela de barro.

Cuando comience a dorar se le añaden un vaso del caldo de la cochura, el zumo del limón, el perejil picado y se salpimienta. Se deja cocer diez minutos, se saca el bacalao, se emplata en una fuente, se deja reducir el caldo y se le vierte por encima como salsa.

Receta recogida en Valencina (Sevilla) a Paco el Fugí.

Bacalao Rebozado con Miel

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro supremas de bacalao en salazón, doscientos gramos de harina de maíz, dos huevos, canela, dos cucharadas de miel, aceite y caldo de carne.

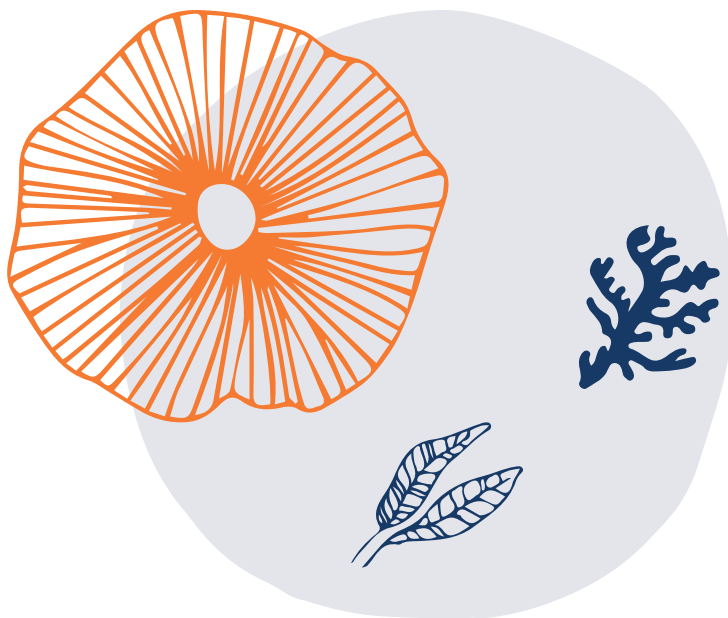
PREPARACIÓN:

Se desala el bacalao veinticuatro horas, se escalda en agua hirviendo dos minutos, se escurre, se seca, se limpia de espinas si es necesario, se pasa por harina de maíz y huevo batido, se fríe.

En un cazo pequeño se confita la miel con una chispa de canela, cuando comience a caramelizar, se le añade una chispita de aceite y un vasito de caldo de carne.

Se liga una salsa, se riegan las supremas y se sirven.

Receta recogida en el Pozo del Camino (Huelva).



Bacalao Rebozado con Poleás

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de bacalao en salazón, dos limones, un pelín de vinagre de manzana, dos cucharadas de azúcar, culantro, un tazón de harina de maíz, media cucharadita de levadura Royal, un vasito de Casera, un vasito de leche, azafrán, aceite y sal.

PREPARACIÓN:

Se tiene toda la noche el bacalao en agua para que suelte la sal, se lava, se escurre, se corta en tiras de unos cinco centímetros y se marina como una hora en el zumo de los dos limones, el pelín de vinagre de manzana, las dos cucharadas de azúcar, el culantro picado y se pone un poco de agua hasta cubrir si hace falta.

Se prepara una crema de rebozar con la harina de maíz, el vasito de Casera, el vasito de leche, la sal, la levadura, y el azafrán. Se bate bien y se reserva.

Transcurrida la hora de maceración (mas o menos) se embadurnan las tiras de bacalao, y se fríen en aceite muy caliente, hasta que la parte exterior, quede dorada y crujiente, y se sirven emplatadas en una fuente con acompañamiento de lechuga picada en juliana, formando una corona a su alrededor.

Se trata de una variante de las Pavias de Bacalao, que solo hemos encontrado en Isla Cristina. Aunque ponemos harina de maíz, en realidad es una harina mas gruesa casi sémola, con la que se preparan las poleás.

Bacalao Rebozado Y Frito

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de bacalao en salazón, tres cucharadas de harina de freír pescado, un huevo, tres huevos duros, un vaso de mayonesa, un vaso de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se desala el bacalao cuarenta y ocho horas dándole varias aguas, se escurre, se limpia y se filetea. Se salpimenta y se pasa por harina de freír pescado, se sacude, se pasa por huevo batido y se fríe en aceite.

Se emplata individualmente rodeado de rodajas de huevo duro y mayonesa.

Receta de Pilar Díaz de Las Rozas (Madrid).

Bacalao Relleno a la Berebere

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de bacalao fresco, dos cebollas picadas, un tazón de miga de pan, seis cucharadas de aceite, medio tazón de pan rallado, un huevo, una cucharada de alcaparras, una cucharada de culantro, eneldo, tomillo, un limón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el pescado, se le quita la raspa y se riega con zumo de limón. Se reserva.

Se ligan la miga de pan, las cebollas picadas, las alcaparras, el culantro, eneldo, tomillo, sal y pimienta. Se rellena el bacalao con la mezcla y se cose. Se pasa por huevo batido, por pan rallado y se lleva a una cazuela con aceite, se tapa y se cocina a fuego muy bajo tres cuartos de hora y se sirve.

Receta berebere recogida en Isla Cristina (Huelva).

95
...

Bacalao Relleno de Salmón

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho filetes de bacalao fresco, cien gramos de salmón ahumado, dieciséis gambas, media cebolla picada, un vasito de vino, un vasito de fumé, dos huevos, dos cucharadas de nata líquida, tres cucharadas de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se sazonan los filetes de bacalao y se napa uno con una loncha de salmón y dos gambas fileteadas a lo largo. Se tapa con otro filete y se cierra.

Se prepara una salsa cruda con el aceite, la cebolla y el ajo, se tritura, se añaden el vino, el fumé, se le añaden las yemas de los huevos rallados y la nata.

Se llevan los filetes al horno, se riegan con la salsa y se hornean veinte minutos. Se sirven con el jugo de la cochura como salsa.

Una variedad es freírlos y cocer la salsa a baño María, después regar con la salsa.

Bacalao Rosa Castell

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de bacalao en salazón, dos cebollas, cuatro cucharadas de mantequilla, un paquete de rebocina Royal, unas tiras de pimiento asado, una cucharada de culantro picado, unas aceitunas negras.

PREPARACIÓN:

Se desala el bacalao durante doce horas en agua, cambiándola de vez en cuando. Se saca, se escurre, se seca, se limpia de posibles espinas con una pinza, se trocea y se reserva

Se prepara una crema de rebozar con el ultima agua de la desalación, y siguiendo las instrucciones del fabricante impresas en el paquete.

Se rebozan los trozos de bacalao, se fríen en aceite caliente y se sirven acompañados de verdura cocida, tiras de pimiento asado y aceitunas para adornar.

Receta común.

96
...

Bacalao Rosellón



INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de cola de bacalao fresco, un rollo de hierbas, una cucharada de zumo de limón, una cucharada de salsa Worcester, cien gramos de champiñones, un tomate, una cucharada de perejil, un limón, un vaso de vino, tres cucharadas de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se sazona el bacalao ya limpio con zumo de limón, se salpimienta y se rocía con la salsa Worcester.

En una olla de barro con el aceite, se rehogan los champiñones picados, se añade el tomate cortado en dados pequeños, se le pica la cebolla, se saltea hasta perder el agua el tomate, se añaden el pescado, el rollo de hierbas y el vino. Se cuece tres cuartos de hora, se rocía con perejil y se sirve.

Receta de Chantall Regas de Francia. La receta original es con mantequilla, pero con aceite queda mas a nuestro gusto.

Bacalao Salado al Horno

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de bacalao en salazón, dos cebollas, tocino fresco, medio vaso de aceite, medio vaso de vino blanco.

PREPARACIÓN:

Se desala el bacalao veinticuatro horas cambiando el agua varias veces, se blanquea diez minutos, hasta que quede blando al pinchar con un cuchillo.

Se lleva la pieza de bacalao a una fuente refractaria, se le pican la cebolla y tocino en la misma cantidad en peso que las cebollas, se cubre el bacalao se riega con medio vaso de aceite y medio vaso de vino blanco, se lleva al horno a ciento ochenta grados hasta que el pescado esta hecho.

Se pica la salsa en la tritadora, se corta el pescado en filetes, se riega con la salsa y se sirve.

Receta de Jaime el Isla de Isla Cristina (Huelva).

97
...

Bacalao Salteado

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de bacalao, diez cucharadas de mantequilla, cuatro patatas, cuatro cebollas, dos cucharadas de vinagre, una cucharada de perejil, dos cucharadas de harina.

PREPARACIÓN:

Se desala el bacalao veinticuatro horas dándole varias aguas, se escurre, se pasa por harina y se dora con mantequilla.

Se cuecen las patatas, se cascan; en una olla de barro se rehoga la cebolla, se añaden las patatas cocidas, el bacalao desmenuzado, se saltea cinco minutos, se riega el vinagre y se sirve en la olla regado con perejil picado.

Receta recogida en Sevilla en La Taberna Las Cinco Bellotas. Es una receta muy similar al Bacalao a la Lionesa.

Bacalao Savoy

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro supremas de bacalao fresco, una cucharada de zumo de limón, cuatro gotas de salsa Worcester, una cebolla, un limón, tres cucharadas de alcaparras, una cucharada de perejil picado, tres cucharadas de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se adereza el pescado con sal, pimienta, zumo de limón y tres gotas de salsa Worcester.

Se corta la cebolla en aros y el limón en rodajas. Se llevan a una olla de barro, con el bacalao y las alcaparras, se riega con una chispa de aceite (en la receta original mantequilla) y se lleva a fuego lento veinte minutos. Se espolvorea con perejil y se sirve.

Receta de Montserrat Ríos de Huelva.

98
...

Bacalao sobre Champiñones y Puerros

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de bacalao, un cuarto de kilo de champiñones, un cuarto de kilo de puerros, cuatro dientes de ajo, un cuarto de manzana, un vasito de aceite, medio limón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se corta el bacalao en filetes, se desala durante seis horas, se le dan varias aguas, se cuece cinco minutos y se reserva.

Se cortan los champiñones en láminas finas, se llevan a una fuente y se maceran un par de horas, simplemente en aceite.

Se corta la parte blanca de los puerros en aros y se saltean en una sartén con aceite.

Se llevan al turmix el vasito de aceite, los cuatro dientes de ajo, el trozo de manzana, el zumo de medio limón, se salpimenta. La salsa resultante se reserva en una salsera. Se emplata el salteado sobre los champiñones, se coloca sobre ellos el bacalao y se sirve con la salsa aparte.

Receta recogida en Isla Cristina (Huelva).

Bacalao sobre Fondo de Alcachofa

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de bacalao, tres cuartos de kilo de alcachofas, una cebolla, dos dientes de ajo, un pimiento, medio vaso de puré de tomate, dos cucharadas de piñones, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se desala el bacalao, dándole varias aguas durante todo un día. Se escurre, se seca con papel de cocina, se limpia, se trocea se pasa por harina, se fríe un par de minutos y se reserva.

Se limpian las alcachofas, se quitan las hojas de fuera y las puntas; se cortan en rodajas, se pasan por harina y huevo batido, se fríen en aceite.

Se prepara una salsa rehogando la cebolla frita, se añaden los dientes de ajo, el pimentón y la salsa de tomate. Se pasa por la batidora y se reserva la salsa.

En una fuente de horno se colocan las rodajas de alcachofa, sobre ellas las tajadas de bacalao, se riega con la salsa, se salpimenta y se lleva al horno a doscientos grados durante cinco minutos.

99
...

Receta de Susana Campos de Isla Antilla (Huelva). En Portugal encontramos una receta similar, que llevaba picante.

Bacalao Soloviejo

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de bacalao, albahaca, perejil, medio vaso de aceite, un limón, cuatro zanahorias, una cucharada de mantequilla, codillo de jamón picado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se desala el bacalao durante doce horas cambiando el agua frecuentemente. Se seca, se limpia, se embadurna con aceite y se asa a la plancha. Se trocea en raciones y se reserva.

Se cuece la zanahoria durante veinte minutos, se corta en rodajas, se pasa por el pasa purés, se le liga la mantequilla, se salpimenta. Se emplata el puré como base, se riega con jamón picado a cuchillo, se coloca el bacalao encima y se sirve acompañado de ponche de melocotones.

Receta recogida en Mina Soloviejo (Huelva) en el verano del 58 .

Bacalao Viernes Santo

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de bacalao en salazón, un kilo de patatas, seis huevos duros, un cuarto de kilo de aceitunas negras, un vaso de aceite, dos dientes de ajo, tres cebollas, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se desala el bacalao veinticuatro horas, se blanquea cinco minutos, se limpia y se desmiga.

Se cuecen las patatas veinte minutos, se pelan y se cortan en rodajas; se cortan en rodajas los huevos duros, se reservan.

Se doran las cebollas y los ajos, se añaden el bacalao, las patatas cocidas, las aceitunas, se les dan unas vueltas, se aparta del fuego, se añaden los huevos cocidos, el perejil, se salpimenta, se deja reposar dos minutos y se sirve.

Receta de la Sra. de Carrasco de Isla Cristina (Huelva).

100
...

Brandada de Bacalao

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de bacalao, dos vasos de aceite, un vasito de crema de leche, una patata cocida, un limón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se desala el bacalao en agua durante veinticuatro horas, cambiándola varias veces. Se limpia, se trocea y se lleva a una cazuela de barro con aceite colocando las presas con la piel hacia arriba.

Se remueve lentamente y se aplasta con una cuchara de madera, hasta conseguir una crema homogénea. Se riega con la nata, se añade la patata hecha puré con un tenedor, se agrega otro vaso de aceite y se trabaja hasta tener una pasta suave. Se añade el zumo del limón, se salpimenta y se continua trabajando.

Se sirve sobre rebanadas de pan tostado o frito.

Receta popular, esta en concreto es de Puri Cazorla de Sabadell. En Huelva y Sur de Badajoz tienen un plato muy similar.

Canelones de Bacalao

INGREDIENTES: (4 personas)

Un paquete de bacalao ahumado, un paquete de espinacas, medio vaso de leche, una cucharada de harina, dos dientes de ajo, media cebolla, aceite, queso rallado, mantequilla, un paquete de canelones.

PREPARACIÓN:

Se rehogan en aceite, los ajos picados, la cebolla, y las espinacas cocidas. Se hace una bechamel, a la que se añade el bacalao ahumado picado a cuchillo, se mezcla con el sofrito.

Se cuecen los canelones el tiempo que indique el fabricante en el sobre, y se rellenan con la pasta.

En una fuente de gratinar untada con mantequilla, se coloca como base un poco de salsa de tomate, se colocan los canelones, y se recubren con salsa de tomate, por encima se les añaden mantequilla y queso rallado, se gratinan en horno fuerte.

Receta común. Hay dos variantes, una se sustituye el bacalao ahumado por bacalao desalado y desmigado, otra se sustituye solo la mitad por bacalao desalado y desmigado; en este caso se marcan con un palillo para saber cuales son.

101
...

Carpacho de Bacalao

INGREDIENTES: (4 personas)

Cien gramos de bacalao ahumado, dos tomates, cuatro cucharadas de aceite, dos cucharadas de almendra molida, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cortan los tomates lo mas finos posibles, se les quitan las pepitas. Se emplatan y se aderezan con aceite, sal y pimienta.

Se corta el bacalao ahumado en carpacho, se coloca sobre el tomate formando radios, se riega con aceite de oliva y almendra picada, se deja macerar unas horas y se consume.

Receta adaptada de una de Carmelo Pérez Salcedo de Conil (Cádiz).

Carpacho de Bacalao Fresco

INGREDIENTES: (4 personas)

Trescientos gramos de bacalao fresco, cincuenta gramos de huevas de mujol, cuatro cucharadas de aceite, cuatro cucharadas de vino fino, una cucharadita de eneldo picado, una cucharadita de albahaca picada, unas ralladuras de jengibre, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se congela el bacalao a menos veinte grados durante cuarenta y ocho horas, pasado este tiempo se saca y se descongela parcialmente, se corta en láminas muy finas y se lleva a una fuente. Se riega con el aceite y el vino, se espolvorea con el eneldo y la albahaca picados, se ralla una chispa de jengibre, se salpimenta y se deja marinar unas horas y transcurrido este tiempo, se sirve.

Receta recogida en Murcia. Hay otra muy similar, bate el vino, el aceite y las hierbas y posteriormente riega con él y salpimenta.

102
...

Cazuela de Bacalao

INGREDIENTES: (4 personas)

Un cuarto de kilo de bacalao, cuatro cucharadas de aceite, una cebolla, un pimiento, un tomate, una patata, una hoja de laurel, cien gramos de gambas, un vaso de chirlas, unas habitas, una cucharadita de pimentón, una cucharada de perejil, dos hebras de azafrán, dos vasos de caldo de pescado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se desala el bacalao dándole varias aguas durante doce horas. Se limpia, se desmiga y se reserva.

En una olla se prepara un refrito con cuatro cucharadas de aceite en ellas se dora la cebolla, cuando poche se añaden el pimiento picado en tiras pequeñas, el tomate pelado y sin pepitas, cuando pierda el agua que suelta, se añade la patata pelada y cortada en cascotes pequeños, la hoja de laurel, las habitas, el pimentón, se añaden dos vasos de caldo de pescado, cuando cuece diez minutos, se añaden las chirlas, las gambas, el perejil, el azafrán, los fideos, se salpimenta y se cuece otros diez minutos.

Se sirve en sopera.

Receta recogida en Salobreña (Granada).

Cebiche de Bacalao Fresco

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuarto y mitad de bacalao fresco, cinco limones, un tomate, una cucharada de culantro picado, una cebolla chica, dos pimientos de padrón, medio vasito de vino fino, dos gotas de tabasco, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se congela el bacalao a veinte grados bajo cero al menos durante cuarenta y ocho horas. Se descongela y se corta en daditos diminutos como para ensaladilla. Si esta aun a media congelación se corta mejor.

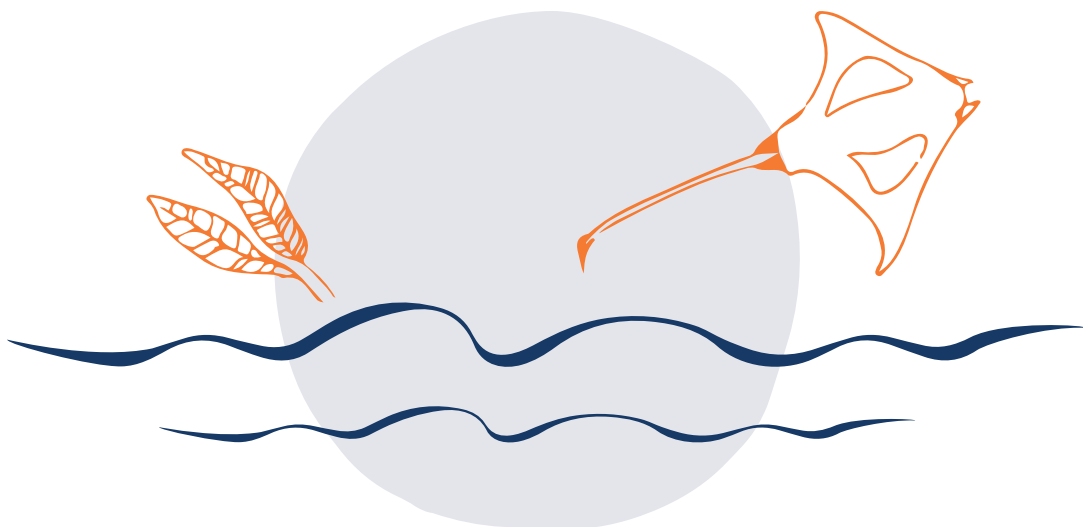
Se lleva el pescado a una ensaladera y se riega con el zumo de los limones, igual cantidad de agua, el tabasco y el vaso de vino fino. Se salpimenta y se lleva a la nevera seis horas.

Se elimina el liquido, se añaden la cebolla cruda, los pimientos de padrón, y el tomate pelado y sin pepitas, cortados en daditos minúsculos, se ligan con una cuchara de palo.

Se espolvorean con culantro picado, se lleva a la nevera dos horas y se sirve. Algunas personas gustan de regar con una chispa del caldo de la maceración antes de servir.

103
...

Receta recogida en Isla Cristina (Huelva) a Guadalupe Arias de México D.F.



Chermula Berebere

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de bacalao en salazón, harina de freír pescado, cuatro cebollas, aceite, pasas, una chispita de canela molida, una cucharada de culantro, una cucharada de vinagre, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se desala el bacalao durante veinticuatro horas, se blanquea cinco minutos, se limpia, se corta en tiras, se sazona, se pasa por harina de freír pescado, se fríe y se lleva a una fuente.

Se ponen las pasas en remojo, se les quitan las pipas y se trocean.

Se fríen en aceite la cebolla picada, se le esparce pimienta molida, una chispita mínima de canela molida, el culantro picado y las pasas. Se fríe unos minutos.

Se pasa la fritada a un cazo, se le añaden medio vaso de agua, una cucharada de vinagre, se reduce un poco y se riega sobre el pescado.

104
...

Receta común en el Norte de África. Esta forma de hacerlo se debe a nuestra amiga Buschara de Isla Cristina (Huelva). Se puede hacer con lubina, dorada, atún etc.

Crema de Calabacín con Bacalao

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos calabacines, una patata, un litro de caldo de verduras, cien gramos de bacalao desalado en migas, unos trocitos de queso, unas nueces picadas en grueso.

PREPARACIÓN:

Se desala el bacalao durante veinticuatro horas cambiando varias veces el agua. Se escurre, se limpia y se desmiga. Se reserva.

Se lavan los calabacines y se trocean, se pela la patata y se trocea. Se llevan a una cazuela con el caldo cuando este rompa a hervir, se deja cocer un cuarto de hora, se rectifica de sal y pimienta, se pasa por un pasapurés, se lleva a una fuente de servir, se colocan las migas de bacalao por encima, se adorna con rodajas de huevo batido y se sirve.

Receta familiar, puedes sustituir el bacalao por jamón, también puedes espolvorear culantro picado.

Crema de Calabaza con Bacalao al Ajillo

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de calabaza, un puerro, un vasito de aceite, una patata, nuez moscada, cien gramos de bacalao en salazón, cuatro dientes de ajo, un litro de caldo de verdura.

PREPARACIÓN:

Se desala el bacalao doce horas, se blanquea cinco minutos, se corta en tiras, se pasa por harina y se fríen en aceite con los dientes de ajo machacados. Se reservan el aceite y el bacalao.

Se pelan la calabaza y la patata, se cortan en dados, se corta el puerro en aros, se rehogan en el aceite y se les vierte el caldo. Se cuecen un cuarto de hora.

Se escurren las verduras, se pasan por el turmix con una chispita de caldo, se cuecen con el chino y se les ralla la nuez moscada. Se vuelven a la cazuela con el caldo y se reduce un poco hasta obtener una crema. Se le vierte el bacalao con el aceite y se sirve.

Receta recogida en Salobreña. (Granada).

105
...

Croquetas de Bacalao

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos vasos de leche, un paquete de puré de patatas, dos cucharadas de mantequilla, un cuarto de kilo de bacalao, pan rallado, aceite, un huevo, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se desala el bacalao durante doce horas dándole sucesivas aguas, se escurre, se seca con papel de cocina, se limpia y se desmiga en hebras. Se reserva.

Con la leche, la mantequilla y el puré de patata, se prepara una masa siguiendo las instrucciones del fabricante impresas en el paquete.

Se le añaden dos cucharadas de perejil, un diente de ajo picado en crudo y el bacalao desmigado. Se liga íntimamente, se lían las croquetas se pasan por huevo batido, pan rallado y se fríen en aceite.

Receta recogida en Ayamonte (Huelva) en el Bar de las Croquetas en la Plaza del Agua.

Empanadillas de Bacalao

INGREDIENTES: (4 personas)

Un cuarto de kilo de bacalao en salazón, dos paquetes de empanadillas, un tomate, un pimiento morrón, aceite, piñones, un huevo, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se desala el bacalao veinticuatro horas dándole varias aguas, se escurre, se limpia de piel y de espinas, se desmiga y se reserva

En una sartén con dos cucharadas de aceite, se fríe el tomate pelado, sin pepitas y picado, se añaden el pimiento picado, los piñones, el bacalao desmigado, se salpimenta.

Con la pasta resultante, se rellenan las empanadillas, se cierran bien con un tenedor, se bate el huevo y se pintan por encima. Se fríen en la freidora y se sirven.

Receta familiar. Se pueden hacer con atún, con pescada etc.

106
...

Ensalada de Papaya y Bacalao

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de bacalao en salazón, tres papayas, un cogollo, un aguacate, un limón, aceite, vinagre, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se desala el bacalao dándole varias aguas durante veinticuatro horas; se escurre, se limpia, se desmenuza en hebras y se reserva.

Se pela la papaya, se trocea y se corta en dados diminutos. Se pela el aguacate, se trocea se corta en dados diminutos, se riegan con zumo de limón para que no ennegrezca, se limpia el cogollo, se corta para ensalada.

Se mezclan el cogollo, el aguacate, el mango y las hebras de bacalao, se adereza con aceite, vinagre, sal y pimienta, se sirve.

Receta de Cristina Pérez de Moia (Barcelona).

Ensalada de Setas y Bacalao Ahumado

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de champiñones, un paquete pequeño de bacalao ahumado, seis rabanitos, un cogollo, dos limones, un ramillete de cebollinos, un chorrito de nata líquida, dos cucharadas de aceite, dos cucharadas de mostaza francesa, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se lava el cogollo, se escurre, se pica a cuchillo y se reserva en una ensaladera con agua.

Se pelan los rabanitos, se lavan, se escurren, se trocean en rodajitas finas y se reservan.

Se cortan los champiñones en carpacho, se marinan con zumo de limón dos horas.

Se pica el cebollino en juliana, se lleva a un bol, se añaden la mostaza, el zumo de limón, se adereza con sal y pimienta, se mezcla, se añade la nata y se bate con el tenedor.

Se emplata la lechuga, se añaden los rabanitos, los champiñones, el bacalao picado a cuchillo, se riega con la salsa y se sirve. Se puede hacer un emplatado individual.

107
...

Receta recogida en Isla Cristina (Huelva). También se puede preparar con gurumelos.

Ensalada Mediterránea de Bacalao

INGREDIENTES: (4 personas)

Un paquete de bacalao ahumado, un pimiento asado, una zanahoria, aceite, una cebolla, una lata pequeña de guisantes, una cucharada de vinagre, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se pica a cuchillo el bacalao ahumado, se le liga una lata de maíz dulce, un pimiento asado cortado en tiras pequeñas, una zanahoria cocida cortada en rodajas, la cebolla picada y los guisantes de la lata, se adereza con aceite, vinagre, sal y pimienta, se sirve fría.

Receta adaptada de una de Mar Rodríguez.

Flan de Bacalao Ahumado

INGREDIENTES: (4 personas)

Ciento cincuenta gramos de bacalao ahumado, una cebolla, media cucharada de perejil picado, una cucharada de puré de patata, un litro de leche, una cucharada de aceite, dos cucharadas de azúcar, cuatro huevos.

PREPARACIÓN:

Se corta el bacalao en lonchas, se pican a cuchillo, se untan en su aceite.

En una sartén se prepara un fondo con la cebolla, aceite y perejil picado. Se pasa por una tritadora.

Se añade la fécula a la leche, se remueve, se le añaden las yemas batidas, el bacalao, el fondo, y las claras batidas; se añade el azúcar, se lleva la mezcla a una flanera, se cuece a baño María hasta que cuaje, se desmolda y se sirve.

108
...

Garbanzas con Bacalao



INGREDIENTES: (4 personas)

Un cuarto de kilo de bacalao en salazón, medio kilo de garbanzas, una cebolla, una cabeza de ajo, un tomate, una cucharada de pimentón, aceite, una morcilla, una presita de tocino.

PREPARACIÓN:

Se dejan en remojo toda la noche las garbanzas y el bacalao, cambiando el agua de vez en cuando. Las garbanzas hinchán y el bacalao desala.

Se saca el bacalao, se limpia, se le quitan las espinas con unas pinzas, se corta en trocitos y se lleva a una cazuela junto con las garbanzas.

Se añaden la cabeza de ajo limpia, la cebolla cortada en cascós, el tomate entero, la morcilla, un chorro de aceite, el trocito de tocino y el pimentón.

Se lleva al fuego y se deja cocer hasta que las garbanzas estén hechas. Se pasan a una fuente sopera y se sirven.

Receta recogida en el Campo de Tejada (Huelva). La garbanza es una variedad de garbanzo mayor y de mejor cochura y paladar, según sus productores.

Garbanzos con Espinacas y Bacalao

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de bacalao, dos vasos de garbanzos, un paquete de espinacas, dos huevos duros, dos rebanadas de pan frito, dos dientes de ajo, dos cucharadas de harina, una cebolla, una cucharada de pimentón, cuatro cucharadas de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se dejan en remojo toda la noche los garbanzos y el bacalao limpio, sin espinas y cortado en presas. Se cuecen los garbanzos con la última agua de desalar el bacalao. Se reservan.

En una cazuela de barro con una cucharada de aceite, se fríe la cebolla picada. Cuando dore se añaden un chorrito de agua, dos cucharadas de harina, el pimentón y una chispa de pimienta. Se le dan unas vueltas en el fuego, un par de minutos, se añade un vaso de agua de cocer los garbanzos, se cocina un par de minutos y se añaden los garbanzos.

Se pican las espinacas y en sartén aparte con aceite se saltean; se añaden a la olla. Se pican los huevos duros, se majan en un almirez los ajos junto al pan frito, se añade todo a la olla y finalmente se añaden las presas de bacalao. Se deja hervir cinco minutos y se sirve en la misma olla.

109
...

Receta del Bar sito tras el Edificio Prensa en Sevilla. Se puede hacer con acelgas en sustitución de las espinacas.

Huevas Rebozadas y Fritas

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de huevas, harina de rebozar, un huevo, aceite, mayonesa, sal.

PREPARACIÓN:

Se escaldan las huevas unos minutos, se trocean, se les añade sal y se reservan. Esta operación se hace para poder cortarla con facilidad.

Se pasan los trozos por harina y huevo batido, se fríen en aceite abundante.

Se sirven acompañadas de salsa mayonesa.

Receta tradicional de la Costa de Huelva.

Pastel Hojaldrado de Bacalao

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de bacalao en salazón, cuatro patatas, dos cebollas, dos dientes de ajo, un paquete de hojaldre, tres cucharadas de aceite, dos cucharadas de mantequilla, un vaso de vino blanco, dos huevos, un vaso de nata, una cucharada de perejil picado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

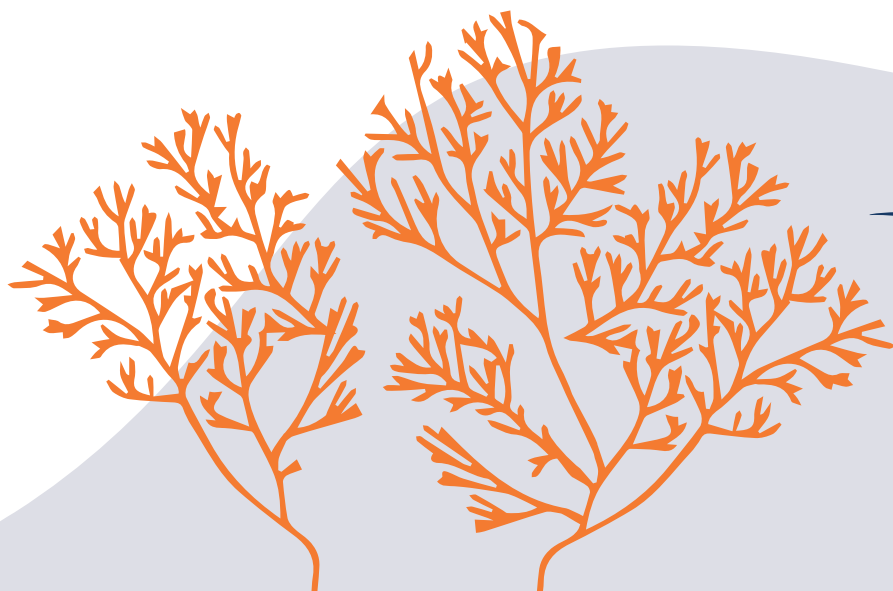
Se desala el bacalao durante veinticuatro horas, se escalda cinco minutos, se escurre, se limpia y se desmiga. Se reserva.

Se rehogan en aceite la cebolla picada, los ajos y la mitad del perejil, cuando este a medio hacer se añaden el pescado desmigado y las patatas cortadas a daditos, se rehoga cinco minutos, se riega con el vino, se rectifica de sal y pimienta y se deja cocer veinte minutos a fuego moderado.

Se viste un molde redondo de horno engrasado con mantequilla, con la masa de hojaldre estirada con el rodillo.

Se baten los huevos, se salpimientan y se añade la nata, se bate bien y se reserva.

Se vierte el pescado con las patatas en el molde, se alisa, se riega con el huevo batido, se espolvorea con el perejil y se lleva a un horno a ciento cincuenta grados tres cuartos de hora, se gratina dos minutos, se desmolda y se sirve.



Patatas con Bacalao, Puerros y Arroz

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de bacalao en salazón, medio kilo de puerros, un vaso de aceite, un kilo de patatas, medio vaso de arroz, tres dientes de ajo, un vaso de salsa de tomate, sal y pimienta.

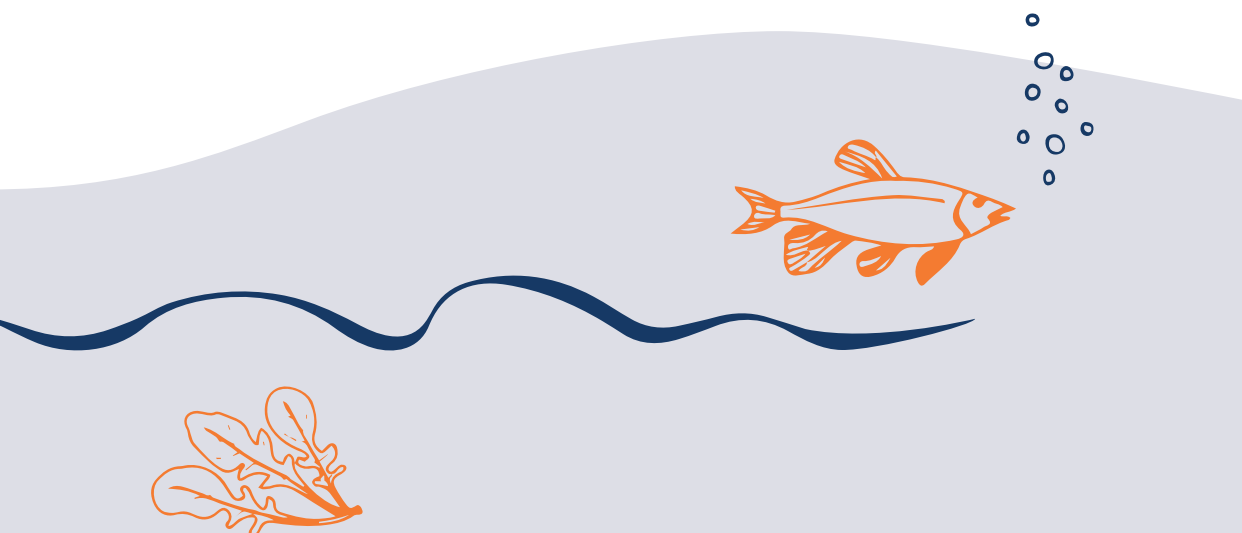
PREPARACIÓN:

Se desala el bacalao veinticuatro horas, se escurre, se limpia, se trocea y se reserva.

En una sartén con la mitad del aceite se fríen los puerros y la cebolla, cuando comiencen a pochar se agregan las patatas picadas se rehogan, se añade el arroz, se cubre con agua y se lleva a cocer veinte minutos.

Se fríe el bacalao con los ajos, se vierte en la cazuela, cuando falte poco se riega con la salsa de tomate y pasados los veinte minutos y se sirve.

Receta común.





ENTRE MARES Y FOGONES



Cuando hablamos de **bacalao**, hablamos de un pez malacoptérico, fusiforme y de una envergadura, que por lo general, suele ser de varios kilos, con una gran variedad de especies, pero nosotros solo vamos a destacar cuatro que son las que pueden aparecer en nuestros mercados:

- *Gadus morhua* o bacalao común del Atlántico Norte
- *Sillota australis* o bacalao criollo, se da en aguas del Atlántico sudoeste o del Pacífico sudeste
- *Gadus macrocephalus* o bacalao de Alaska
- *Gadus ugall* o bacalao de Groenlandia

Se trata de un pescado blanco, con un uno por ciento de contenido graso, un diecisiete por ciento de contenido proteico y ochenta y cinco kilocalorías a los cien gramos, que en el mercado se suele encontrar en salazón.



MINISTERIO
DE AGRICULTURA, PESCA
Y ALIMENTACIÓN

ISBN 978-84-491-1588-2



9 788449 115882