

# Maki de Bacalao Noruego fresco con salsa tártara

## Ingredientes (para 4 personas)

300 gr de lomo de bacalao noruego fresco sin piel ni espinas

1 cucharada de azúcar

½ cucharadita de sal

30 ml de vinagre de arroz

400 grs de arroz para sushi

½ pepino

½ aguacate

2 láminas de alga nori

1 cucharadita de wasabi

esterilla de bambú

papel film

## Salsa

2 yemas de huevo

1 cucharadita de mostaza

200 ml de aceite de oliva

1 huevo

1 pepinillo en vinagre

2 cucharada de alcaparras

3 cucharadas de cilantro fresco

1 guindilla roja

1 cucharadita de pasta de chile picante

½ limón

1 cucharada de queso crema

sal y pimienta

## **Elaboración**

Hacer el arroz para sushi siguiendo las instrucciones del paquete.

Cortar el bacalao noruego fresco en tiras iguales y longitudinales y espolvorear con un poco de sal y pimienta. Cortar el pepino y el aguacate en tiras. Una vez preparados los ingredientes colocar una hoja de alga nori sobre una esterilla (makisu) con el lado brillante hacia abajo (se puede cortar por la mitad). Extender una capa fina de arroz dejando un borde de un cm. Hacer un pequeño surco en el centro y a lo ancho y colocar en ese surco las tiras de bacalao noruego fresco, pepino y aguacate.

Levantar un poco la esterilla para enrollar el alga ayudándose con la esterilla. Presionar ligeramente y retirar la esterilla. Cortar cada rollo de sushi por la mitad y obtener de cada uno 8 piezas de sushi.

Para la salsa tártara: Mezclar la yema de huevo y la mostaza. Añadir el aceite de oliva en hilo hasta que espese y se convierta en una mahonesa suave. Hervir los huevos, enjuagarlos y cortar en dados pequeños. Picar los pepinillos, las alcaparras, el cilantro y la guindilla y mezclar con la mahonesa y con el huevo. Agregar la pasta picante y el zumo de limón. Salpimentar. Servir el sushi maki con la salsa tártara en un bol aparte.

# Ensalada de bacalao noruego tradicional con dados de calabaza

## Ingredientes

400gr bacalao noruego tradicional

3 cucharada de aceite de oliva

1 cucharada de eneldo fresco

pan de baguette

sal y pimienta

## Para la ensalada

400 gr de espinacas

40 gr de aceitunas negras

100 gr de queso feta

1 cebolla roja

## Para la gelatina

6 hojas de gelatina

200 gr calabaza

1 cucharada de vinagre

1 cucharadita de azúcar

sal

## Salsa

2 cucharada de vinagre de vino tinto

4 cucharada de aceite de oliva

1 cucharadita de azúcar

zum de limón

sal y pimienta

## **Elaboración**

Para la gelatina: remojar la gelatina en agua fría. Cortar la calabaza en trozos pequeños y colocar en una sartén con aprox. 250 ml de agua, el vinagre, el azúcar y la sal. Tapar y cocer a fuego medio hasta que estén blandas. Batir hasta conseguir un puré de calabaza utilizando una batidora de mano hasta que esté suave. Exprimir el exceso de líquido de la gelatina y revolver en el puré de calabaza caliente hasta que la gelatina se disuelva por completo. Cubrir un recipiente cuadrado (18 x 18 cm) con papel film y verter en la mezcla de dulce de calabaza. Cubrir con papel film y dejar en el refrigerador durante aprox. 45 minutos.

Para la ensalada: lavar las espinacas a fondo y escurrir bien. Pelar la cebolla y cortar en aros finos.

Para el aderezo: poner el vinagre de vino tinto, jugo de limón, sal, pimienta y azúcar en un recipiente y agitar hasta que la sal y el azúcar se disuelvan. Añadir el aceite de oliva.

Mojar brevemente los filetes de pescado, secar y cortar horizontalmente en tiras de 2 cm de ancho. Condimentar con sal y pimienta. Calentar el aceite de oliva en una sartén antiadherente, colocar los trozos de pescado en la sartén y freír a fuego medio durante aprox. 2 minutos. Retirar la sartén del fuego y espolvorear sobre el eneldo. Sacar la calabaza de la nevera, quitar el papel film y trocear la gelatina. Colocar las espinacas, cebollas en rodajas, las aceitunas y las piezas de bacalao fritos en cuatro platos. Colocar los cubos de gelatina de calabaza en la parte superior. Desmenuzar y espolvorear por encima el queso feta.

Servir acompañado de pan de baguette.

# Tartar de bacalao noruego fresco

## Ingredientes (para 4 personas)

400 gr de filetes de bacalao noruego fresco  
2 cucharadas de chalota picada  
2 cucharadas de sal de ajo  
2 cucharaditas de semillas de amapola  
cebollino fresco  
sal marina  
2 cucharadas de jengibre rallado

## Salsa

2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra  
2 cucharadas de cilantro fresco  
2 cucharadas de salsa de soja  
2 cucharadas de zumo de lima

## Elaboración

Retirar la piel y cortar en tiras. Picar finamente y añadir la sal de ajo, el jengibre y la chalota. Mezclar las semillas de amapola con el cebollino y añadir sal al gusto. Juntarlo con la primera mezcla. Remover y tapar. Refrigerar 30 mínimo. Servir muy frío.

# Calabacines rellenos de bacalao noruego fresco

## Ingredientes

400 gr de lomo de bacalao noruego fresco sin piel ni espinas

400 ml de nata líquida

3 calabacines

1 cebolla

1 puerro

aceite de oliva

mantequilla

sal

## Elaboración

Picar el puerro finamente y saltear en una cazuela con una cucharada de mantequilla. Agregar la nata, salar y dejar reducir unos minutos. La salsa se puede triturar o dejar sin pasar. Cortar los calabacines en trozos regulares y vaciarlos dejando la base. Hacer al vapor unos minutos hasta que estén tiernos pero enteros. Picar la cebolla y saltear en una sartén con aceite hasta que esté blanda. Añadir la pulpa del calabacín picado, salar y dejar hacer siete u ocho minutos. Agregar el bacalao troceado a este sofrito, hacer 2 minutos más. Rellenar con esta mezcla los calabacines y servirlos con la salsa. Espolvorear por encima con puerro en juliana.

También se puede acompañar con salsa de tomate.

# Yolitas de Bacalao Noruego Tradicional

## Ingredientes (para 4 personas)

450 gr de bacalao noruego tradicional

4 dientes de ajo

2 cucharadas de aceite de oliva

3 plátanos verdes

1 pimienta verde

1 cebolla

aceite de girasol

sal y pimienta

## Elaboración

Desalar el bacalao previamente metiéndolo en agua fría cortado en trozos del mismo tamaño, dejando el recipiente en la nevera durante 24-36 horas (dependiendo del grosor) y haciendo cambios de agua cada 12 horas. Una vez desalado, desmenuzar el bacalao noruego. En una sartén previamente calentada, sofreír en el aceite de oliva el bacalao noruego, el ajo, la cebolla, y los pimientos verdes. Saltear 5 minutos y reservar. Para las yolitas, se cortan los plátanos verdes en trozos de unos 2-3 cm y se fríen en abundante aceite de girasol. Se dejan refrescar y luego se colocan en un exprimidor de limón para darle la forma deseada. Luego se rellenan con la mezcla del bacalao noruego y se sirven directamente.

# Ceviche de bacalao noruego tradicional

## Ingredientes

180 gr de bacalao noruego tradicional

½ cucharada de jengibre

3 tazas de leche de coco

½ taza de cilantro fresco

½ cucharadita de pimienta

½ cebolla

½ pimiento rojo

sal

## Elaboración

Desalar el bacalao previamente metiéndolo en agua fría cortado en trozos del mismo tamaño, dejando el recipiente en la nevera durante 24-36 horas (dependiendo del grosor) y haciendo cambios de agua cada 12 horas. Reservar.

Llevar a fuego la leche de coco por 5 minutos. Retirar del fuego. Macerar el bacalao noruego en la leche de coco con la sal, el jengibre pelado y rallado, y la pimienta. Mantener en el refrigerador durante 2 o 3 horas. Colar el bacalao noruego y agregar el cilantro picadito, la cebolla picada y los pimientos en juliana. Integramos el bacalao noruego y servimos frío.



# Ensalada de alubias y bacalao noruego tradicional

## Ingredientes

400 gr bacalao noruego tradicional

1 taza de alubias

1 pimiento rojo

1 cebolleta

aceite de oliva virgen extra

vinagre de Jerez

pimienta

perejil

sal

## Elaboración

Desalar el bacalao noruego previamente metiéndolo en agua fría cortado en trozos del mismo tamaño, dejando el recipiente en la nevera durante 24-36 horas (dependiendo del grosor) y haciendo cambios de agua cada 12 horas.

Poner las alubias a remojo la noche anterior.

Colocar las alubias en una cazuela cubiertas de agua y añadir los 400 gr de bacalao noruego tradicional con un chorrito de aceite de oliva virgen. Dejar cocer a fuego lento hasta que estén tiernas, añadiendo un poco de agua fría de vez en cuando, salar y, una vez hechas, reservar. Picar la cebolleta. Partir los pimientos asados (se puede usar pimientos previamente asados o pimientos asados enlatados) en tiras finas. Partir el bacalao desalado en lascas finitas. Mezclar delicadamente todos los ingredientes. Hacer un aliño con aceite de oliva virgen, vinagre de Jerez y pimienta. Mezclar el aliño y servir espolvoreado con perejil.