BACALLÀ SALAT TRADICIONAL a granel

idees per cuinar-lo

com dessalar-lo

PER DESSALAR EL BACALLÀ

1. Talleu la peça en les porcions que posteriorment cuinareu.
2. Renteu el peix amb aigua freda per eliminar la sal superficial.
3. Col·loqueu el peix en un recipient i afegiu-hi aigua freda. Poseu el peix amb la pell cap amunt.
4. Poseu el peix al frigorífic. Temps de dessalatge aprox. 48 hores amb 6 canvis d'aigua.
   El temps de dessalatge dependrà de la mida de les peces i del volum d'aigua utilitzat. Es recomana una relació peix-aigua 1:3.

Consell: abans de cuinar-lo, proveu en cru el punt de sal agafant un trosset de la zona central.

TIPUS	TEMPS	CANVIS
Fulla de bacallà salat	48h	6
Llom de bacallà	48 h	6
Trossos de bacallà salat	24 h (petit) – 48 h (gran)	6
Cocotxes de bacallà salat	24 h	3

CARACTERÍSTIQUES NUTRICIONALS del BACALLÀ

El bacallà és un peix blanc i, per tant, saludable, recomanat en dietes amb poques calories.
Té un baix contingut de greix i la seva carn és rica en proteïnes i vitamina B.

VALOR CALÒRIC, PROTEÏNES I GREIXOS	
Composició per 100 grams de porció comestible	
Calories	74.4
Proteïnes (g)	17.7
Greixos (g)	0.4
MINERALS	
Ferro (mg)	0.4
Magnesi (mg)	20
Potassi (mg)	274
Fòsfor (mg)	180
Zinc (mg)	0.4
Sodi (mg)	89

BACALLÀ AJOARRIERO

4 persones | 30 min

ingredients

400 g de bacallà esqueixat o a trossos
3 cebes
2 patates
2 pebrots verds
2 pebrots del piquillo
5 grans d'all
2 puntes de bitxo
400 ml de salsa de tomàquet
Oli d'oliva
Sal
Julivert

preparació

Coeu les patates amb la pell en una cassola amb aigua durant 20 minuts. Retireu l'aigua i deixeu-les refredar. Després, peleu-les i talleu-les a dauets.

Peleu i lamineu els alls; daureu-los en una cassola. Talleu les cebes i el pebrot verd a dauets i afegiu-los, juntament amb els pebrots del piquillo picats. Assaoneu-ho i sofregiu-ho bé.

Un cop sofregida la verdura, afegiu-hi el bacallà esqueixat i ofegueu-lo una mica. Afegiu-hi les patates i la salsa de tomàquet. Cuineu-ho tot junt durant 10 minuts.

Emplateu-ho i serviu-ho.

ingredients

4 trossos de bacallà dessalat
2 cebes grans
3 grans d'all
1 llesca de pa
2 culleradetes de salsa de tomàquet
5 pebrots de romesco
425 ml d'aigua
Sal
Oli d'oliva

preparació

Poseu els pebrots de romesco en remull amb aigua durant una hora. Escorreu-los. Traieu-ne tota la carn i reserveu-los.Poseu oli d'oliva en una cassola i sofregiu-hi les cebes trossejades. Quan estiguin transparents, afegiu-hi els grans d'all picats i el pa esmollat. Un cop daurats, afegiu-hi la carn dels pebrots de romesco i la salsa de tomàquet; remeneu-ho i afegiu-hi l'aigua i una mica de sal.

Deixeu coure la salsa a foc mitjà durant uns 20 minuts.

Mentrestant, renteu els trossos de bacallà i eixugueu-los bé. Enfarineu-los i marqueu-los un minut per tots dos costats en una paella amb una mica d'oli.

Passeu la salsa pel passapuré i torneu-la a posar a la cassola. Afegiu-hi els trossos de bacallà i coeu-los uns 10-15 minuts segons el gruix del bacallà. Cal que deixeu el bacallà al punt i no el coeu en excés.

Rectifiqueu la salsa de sal si cal. Serviu-ho ben calent.

BACALLÀ A LA MANERA DE LA RIOJA

4 persones | 45 min

MERCADONA