



**RECETAS VII TALLER DE COCINA SALUDABLE.**

13 de Marzo de 2012.

Cocineros: Antonio Fernández y Alfredo Labarta

**RECETA BACALAO A LA VIZCAÍNA (4 PERSONAS)**

**Ingredientes:**

- \* 4 tajadas de bacalao
- \* 3 cebollas
- \* 5 pimientos choriceros
- \* 2 tomates frescos
- \* 1/2 manzana reineta
- \* 4 dientes de ajo
- \* Aceite de oliva

**Elaboración**

Colocamos el bacalao en agua en el frigorífico durante 48 horas cambiando el agua 4 veces.

Comenzamos cortando la cebolla (que puede ser cebolla roja) en juliana fina. La ponemos en una cazuela con aceite y con los ajos cortados en láminas. Pochar a fuego lento al menos 1 hora y media.

Abrimos los pimientos choriceros y les quitamos las pepitas. Los ponemos a remojo en agua templada.

Pelamos los tomates, les quitamos las semillas y los cortamos en trozos.

Quitamos la pulpa a los pimientos con la ayuda de una cuchara.

Incorporamos la pulpa de los pimientos a la cebolla. Dejamos unos 10 minutos y a continuación añadimos los tomates y la manzana cortada en dados.



El bacalao lo introducimos en agua y justo antes de que comience a hervir lo sacamos, limpiamos las escamas con un cuchillo y secamos.

Utilizamos un poco del agua del bacalao para regar la salsa y la pasamos por el pasapurés primero y luego por el chino.

De nuevo en la cazuela juntamos la salsa y el bacalao. Dejar unos minutos para que ligen los sabores.

Servir con la salsa debajo y encima el bacalao. Decorar con perejil o tomillo.

### **BACALAO AL PIL-PIL.**

#### **Ingredientes :**

- \* Aceite de oliva (150 cl).
- \* Ajos (2 dientes).
- \* Guindillas (4 rodajas).
- \* Bacalao (4 trozos grandes).

#### **Elaboración:**

Ponemos una cazuela al fuego con el aceite, y cuando esté caliente, le añadimos los ajos laminados. Cuando esté dorados, los apartamos a un plato. Luego añadimos las rodajas de guindilla unos 6 segundos, y las separamos. Apartamos el aceite del fuego y le añadimos el bacalao. Cuando la cazuela esté templada la ponemos a fuego mínimo (entre 60 y 80°C). Si el bacalao no está completamente cubierto por el aceite, le damos la vuelta para que se haga por todos los lados.

Tendremos en bacalao unos 15-20 minutos, dependiendo del grosor del mismo.

A continuación se saca el bacalao, se aparta y el aceite se monta con una varilla como si hiciéramos una mayonesa. Se calienta el bacalao en el horno o en el mismo pil-pil.

Se presenta con la salsa y los ajos y guindilla por encima.



## QUESADA PASIEGA

### \* **Ingredientes**

650 gr de queso fresco

3 huevos

Piel de limón rallada

65 gr de harina

65 gr de mantequilla

1 cucharadita de canela

170 gr de azúcar

\* Almendras laminadas

\*

### **Elaboración**

Encendemos el horno a 200°. Trabajamos la mantequilla y el azúcar. Añadimos los huevos y el queso fresco y batimos hasta obtener una masa uniforme. Incorporamos la ralladura de limón, la canela y la harina. Mezclamos.

Vertemos la masa en un molde engrasado y espolvoreamos con las almendras laminadas. Horneamos unos 30 minutos a 200° hasta que la superficie se dore y la masa cuaje (pinchamos con una aguja y debe salir seca). Dejamos enfriar y servimos.