Ensalada templada de bacalao confitado con tomate, patata y salteado de verduritas.



Hace días que no escribo en el blog…estoy de mudanzas y entre caja y caja, me he sentado un ratito.

Esta ensalada esta genial y te sirve como plato único, es light y fácil de hacer. Probarla de verdad que os encantará.

Vamos a utilizar bacalao ya desalado y en lomos y así tardaremos menos en confitarlo.

He utilizado tomate valenciano y una bolsa de verduritas para

hacer sopa juliana, no sabéis cuanto simplifica todos los guisos tener una siempre en casa!

Está aliñada con aceite de albahaca , pero casero (los venden ya hechos). Es facilísimo y da un sabor muy fresco a las ensaladas.

En la foto veréis sal rosa, es de pétalos de rosa. Esta sal me imagino que en alguna tienda mas gourmet la podéis encontrar, yo la traje de Isla Cristina (Huelva) y la utilizo tanto en ensaladas como en pescados. De todas maneras os sirve cualquier otro tipo de sal.

Vamos con la receta y sus pasos.

Ingredientes: 2 ensaladas completas.

– 1 patata grande.

– 1 tomate valenciano grande.

– 2 lomos de bacalao desalados grandes o tres medianos.

– 100 gr de verduras ya cortadas (sopa juliana), de las que están lavadas y envasadas.

– 2 ajos secos.

– aceite oliva virgen extra.

– sal

– albahaca fresca (2 hojas).

– pimienta blanca.

Preparación:

Paso 1 :

Ponemos a hervir la patata lavada y con piel , en agua con sal. Tardará unos 30 minutos y cuando esté la sacamos y

dejamos enfriar. Para saber si está en su punto la pinchamos y si pasa bien el pincho está lista.

Mientras hierve la patata pondremos en un cuenco aceite de oliva y dos hojas grandes de albahaca, lo dejamos macerar un par de horas en la nevera.



Paso 2:

Para confitar el bacalao, lo primero que vamos es a machacar dos ajos enteros dándoles un golpe fuerte con la mano. Ponemos en una sartén aceite abundante y colocamos en ella el bacalao y los ajos.

El aceite lo tenemos que tener a baja temperatura, que no supere los 80 grados, lo que nos proponemos es confitar. En el momento que veamos que se separan las lascas del bacalao, es que ya está confitado. Con el grosor del que yo compré tardé

unos 10 minutos. Se le da la vuelta con cuidado y se retira.



Paso 3:

Montamos la ensalada.

Las patatas las cortamos a rodajas y las utilizamos como base del plato.

El tomate también a rodajas y lo ponemos encima de las patatas.

Arriba el bacalao confitado e incorporamos unas gotas del aceite de confitar.

Paso 4:

En el último momento sofreímos las verduras a fuego fuerte, tipo wok para dejarlas al dente y las colocamos encima del bacalao.



Paso 5:

Aliñamos con el aceite de albahaca que hemos preparado y salpimentamos.

Que rico!!