

Bacalao confitado con crema de hinojo

Bacallà confitat amb crema de fonoll



D.ª Gema Penalva

> Chef en Restobar Gema Penalva

> Xef en Restobar Gema Penalva



Ingredientes (4 personas) · *Ingredients (4 persones)*

Para las verduras: *Per a les verdures:*

- 1 cebolla dulce.
- 1 diente de ajo.
- 1 puerro.
- 1 bulbo de hinojo.
- 400 g de patata.
- 15 g de AOVE.
- 50 g de mantequilla.
- Sal y pimienta negra.
- *1 ceba dolça.*
- *1 gra d'all.*
- *1 porro.*
- *1 bulb de fonoll.*
- *400 g de patata.*
- *15 g d'OOVE.*
- *50 g de mantega.*
- *Sal i pebre negre.*

Para el bacalao: *Per al bacallà:*

- 400 g de bacalao (fresco o desalado).
- 200 g de AOVE.
- 1 hoja de laurel.
- 1 diente de ajo seco.
- 10 g de pimienta negra.
- *400 g de bacallà (fresc o dessalat).*
- *200 g d'OOVE.*
- *1 fulla de lloret.*
- *1 gra d'all sec.*
- *10 g de pebre negre.*

Para la guarnición: *Per a la guarnició:*

- 6 uds. patata de río o guarnición.
- 1 bulbo de hinojo.
- AOVE.
- Sal en escamas.
- *6 u. de patata de riu o de guarnició*
- *1 bulb de fonoll.*
- *OOVE.*
- *Sal en escates.*



Elaboración · Preparació



Para la crema de hinojo:

Cortamos en *mirepoix* (cubos medianos) la cebolla dulce, el hinojo y las patatas. Pelamos el ajo y cortamos el puerro en rodajas.

Ponemos una olla a fuego medio, incorporamos el aceite e introducimos el ajo y la cebolla. Pochamos hasta que queden transparentes y añadimos el hinojo y la patata. Lo removemos dos minutos, cubrimos con agua y lo dejamos cocer hasta que todo esté blandito. Finalmente, salpimentamos, incluimos la mantequilla y trituramos todo. Para que la crema quede fina podemos pasarlo por un colador chino.



Per a la crema de fonoll:

Tallem la ceba dolça, el fonoll i les patates en daus mitjans. Pelem l'all i tallem el porro a rodanxes.

Posem una olla a foc mitjà, hi incorporarem l'oli i hi afegim l'all i la ceba. Escalfem fins que quedin transparents i hi afegim el fonoll i la patata. Ho remenem dos minuts, cobrim amb aigua i ho deixem coure fins que tot estigui tovet. Finalment, salpebrem, hi afegim la mantega i ho triturarem tot. Perquè la crema quedi fina podem passar-ho per un colador xinès.



Para el bacalao:

En un cazo echamos el aceite, el laurel, la pimienta, el ajo y el bacalao. Lo ponemos a fuego muy lento y lo vamos vigilando para que no se ponga a hervir. Cuando las lascas del bacalao se separen sin dificultad, lo tenemos listo. Lo retiramos en un plato con papel secante para que absorba el exceso de aceite.

Per al bacallà:

En un cassó posem l'oli, el llorer, el pebre, l'all i el bacallà. Ho posem a foc molt lent i ho anem vigilant perquè no bulli. Quan les llenques de bacallà se separin sense dificultat, ho tenim llest. Ho posem en un plat amb paper assecant perquè absorbeixi l'excés d'oli.



Para la guarnición:

Cocemos las patatas con piel en un cazo con agua y sal. Las retiramos y las pelamos.

Cortamos el hinojo en gajos y lo braseamos a fuego lento en una sartén con AOVE hasta que estén tiernos. Podemos subir el fuego al final para darle color.

Per a la guarnició:

Coem les patates amb pell en un cassó amb aigua i sal. Les retirem i les pelem.

Tallem el fonoll a grills i el bresem a foc lent en una paella amb AOVE fins que estiguin tendres. Podem apujar el foc al final per donar-li color.



Emplatado

En un plato hondo servimos la crema como base y, sobre esta, vamos repartiendo tres medias patatas y los gajos de hinojo. Separamos las lascas de bacalao y las repartimos. Para finalizar, le añadimos sal en escamas por encima.

Emplatat

En un plat fondo servim la crema com a base i, a sobre, anem repartint tres mitges patates i els grills de fonoll. Separem les llenques de bacallà i les repartim. Per acabar, hi afegim sal en escates per sobre.

Este plato se puede servir como entrante o plato principal. Es apto para celíacos, y para alérgicos a la lactosa eliminaríamos la mantequilla o la sustituiríamos por aceite de oliva o de coco.

Bon appétit!

Aquest plat es pot servir com a entrant o com a plat principal. A més, és apte per a celíacs. Per als al·lèrgics a la lactosa, eliminaríem la mantega o la substituiríem per oli d'oliva o de coco.

Bon profit!

Beneficios y curiosidades · Beneficis i curiositats

Bacalao: ofrece beneficios para la salud gracias a su riqueza en proteínas de alta calidad y ácidos grasos omega-3, que promueven la salud cardiovascular. Es una excelente fuente de vitaminas del grupo B y minerales como el fósforo, potasio y magnesio, importantes para el metabolismo, el sistema nervioso y la salud ósea. También puede ser beneficioso para dietas de control de peso por ser bajo en grasa y calorías.

Bacallà: ofereix beneficis per a la salut gràcies a la seva riquesa en proteïnes d'alta qualitat i àcids grassos omega-3, que promouen la salut cardiovascular. És una excel·lent font de vitamines del grup B i minerals com el fòsfor, el potassi i el magnesi, que són importants per al metabolisme, el sistema nerviós i la salut òssia. També pot ser beneficiós per a dietes de control de pes perquè és baix en greix i calories.

Bulbo de hinojo: es la parte inferior y carnosa del hinojo. Se caracteriza por su sabor y aroma anisado. Es una verdura versátil que se puede comer tanto cruda como cocida. Tiene propiedades digestivas, diuréticas, antiinflamatorias y antioxidantes. Es bajo en calorías, rico en fibra, vitaminas y minerales como el potasio, y puede ayudar a reducir gases, mejorar la digestión, aliviar cólicos menstruales y apoyar la lactancia.

Bulb de fonoll: és la part inferior i carnosa del fonoll. Es caracteritza pel seu gust i aroma anisat. És una verdura versàtil que es pot menjar tant crua com cuita. A més, té propietats digestives, diürètiques, antiinflamatòries i antioxidants. És baix en calories i ric en fibra, vitamines i minerals com el potassi, i pot ajudar a reduir els gasos, millorar la digestió, alleujar els còlics menstruals i donar suport a la lactància.