

## Bacalao confitado con crema de hinojo

### *Cod confit with fennel cream*



D.ª Gema Penalva

> Chef en Restobar Gema Penalva  
> Restobar Chef Gema Penalva



### Ingredientes (4 personas) · *Ingredients (4 people)*

#### Para las verduras: *For the vegetables:*

- 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 sweet onion.
- 1 garlic clove.
- 1 leek.
- 1 fennel bulb.
- 400 g of potato.
- 15 g of EVOO.
- 50 g of butter.
- Salt and black pepper.

#### Para el bacalao: *For the cod:*

- 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 of cod (fresh or desalted).
- 200 g of EVOO.
- 1 bay leaf.
- 1 dried garlic clove.
- 10 g of black pepper.

#### Para la guarnición: *For the garnish:*

- 6 uds. patata de río o guarnición.
- 1 bulbo de hinojo.
- AOVE.
- Sal en escamas.
- 6 potatoes.
- 1 fennel bulb.
- EVOO.
- Flake salt.



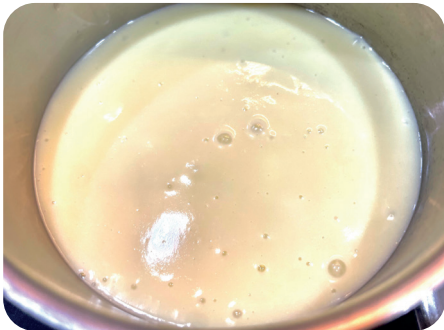
## Elaboración · Instructions



### 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.



### For the fennel cream:

Cut the onion, fennel and potatoes into *mirepoix* (medium-sized cubes). Peel the garlic and slice the leek.

Place a saucepan over medium heat and add the oil, followed by the garlic and onion. Sauté until translucent, then add the fennel and potato. Stir for two minutes, cover with water and cook until everything is soft. Finally, season with salt and pepper, add the butter and blend everything together. You can pass it through a fine sieve to ensure the cream is smooth.



### 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.

### For the cod:

Pour the oil, bay leaf, pepper, garlic and cod into a saucepan. Place over a very low heat and keep an eye on it so that it does not boil. When the cod flakes come apart easily, it is ready. Put it on a plate lined with kitchen paper to absorb the excess oil.



### 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.

### For the garnish:

*Boil the potatoes, with their skins on, in a saucepan with water and salt. Remove them and peel them.*

*Cut the fennel into wedges and braise them over a low heat in a frying pan with extra virgin olive oil until tender. You can turn up the heat at the end to brown them.*



### 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.

### Plating

*Serve the cream in a deep dish as a base and arrange three half potatoes and the fennel segments on top. Break up the cod into flakes and scatter them over the dish. Finally, sprinkle with flaked sea salt.*

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!*

*This dish can be served as a starter or main course. It is suitable for coeliacs, and for those allergic to lactose, remove the butter or replace it with olive or coconut oil.*

*Bon appétit!*

## Beneficios y curiosidades · *Benefits and interesting facts*

**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.

**Cod:** offers health benefits thanks to its high content of high-quality proteins and omega-3 fatty acids, which promote cardiovascular health. It is an excellent source of B vitamins and minerals such as phosphorus, potassium and magnesium, which are essential for metabolism, the nervous system and bone health. It can also be beneficial for weight control diets as it is low in fat and 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.

**Fennel bulb:** this is the lower, fleshy part of the fennel. It is characterised by its aniseed flavour and aroma. It is a versatile vegetable that can be eaten both raw and cooked. It has digestive, diuretic, anti-inflammatory and antioxidant properties. It is low in calories, high in fibre, vitamins and minerals such as potassium, and can help reduce gas, improve digestion, relieve menstrual cramps and support breastfeeding.