

Receta Cepesca:

Receta: Potaje de vigilia con bacalao



Os dejamos aquí un rico potaje de vigilia con bacalao que en olla express tarda 50 minutos. No te olvides el pan, porque mojarán. Recuerda que tanto el bacalao como los garbanzos tendrán que estar en remojo toda la noche.

Ingredientes:

- 200 gramos de bacalao
- 300 gramos de garbanzos
- 100 gramos de espinacas
- 4 huevos
- Pimentón dulce
- Pimentón picante
- Ajo
- Cebolla
- Aceite
- Sal
- Pan
- 2 patatas pequeñas
- Perejil
- Una hoja de laurel

Preparación:

Dejamos el día anterior los garbanzos y el bacalao en agua. Cada uno por separado. Y al bacalao cambiamos el agua cada 8 horas.

Ponemos a cocer los 4 huevos hasta que sean huevos duros. Los pelamos y separamos las yemas por un lado y las claras por otro, y reservamos.

Cortas el pan en rebanadas y usaremos 2 ò 3. Reservamos también. Pelamos el ajo y la cebolla y lo troceamos. Pelamos y cortamos las patatas en cuadraditos pequeños.

Dejamos 3 dientes de ajo para el final.

En la olla frías aceite y cuando esté caliente pones las rebanadas de aceite hasta que estén doraditas y las sacas. El fuego lo dejamos a fuego lento.

Troceamos el bacalao que hemos tenido en agua durante la noche.

En el mismo aceite echamos la cebolla y los dientes de ajo hasta que se pochén. Echamos el bacalao y seguimos rehogando. Después añades las espinacas y las patatas cortadas en cuadraditos pequeños. Rehogamos todo a fuego lento. Incorporamos los garbanzos y lo cubres todo con agua. Rehogamos y movemos. Añadimos una cucharada de pimentón dulce y otra de pimentón picante. Ponemos sal al gusto. Probamos y cerramos.

Durante 50 minutos dejamos la olla tapada, a fuego lento.

En un bol vamos a poner el pan frito, 3 dientes de ajo. Añadimos aceite, perejil, una cucharadita de pimentón dulce y otra picante. Hacemos una masa e incorporamos las yemas de los huevos duros.

A los 50 minutos abrimos la olla y echamos la masa, y lo movemos para que el agua espese. Echamos las claras aquí. Removemos todo. Añadimos la hoja de laurel. Dejamos que siga calentándose un poco y ya está listo para servir.

Cepesca es la organización empresarial de ámbito nacional más representativa de la Unión Europea y agrupa a 38 asociaciones de armadores de buques de pesca tanto de bajura como de altura, con más de 750 empresas pesqueras, 861 buques, cerca de 10.000 tripulantes y un tonelaje de arqueo de 225.227 GTs. Entre sus objetivos, la Confederación persigue mejorar la competitividad de las empresas pesqueras, apostar por la formación de las tripulaciones y el relevo generacional, promover el desarrollo de una pesca responsable y sostenible y luchar contra la pesca ilegal. Para conocer más, visita www.cepesca.es