



Receta

Bacalao gratinado con almendras



*Precio**

1,8 €/ración
7,1 €/4 raciones
(*precio aproximado,
sujeto a variaciones).



Dificultad

Fácil.



Tiempo

30 minutos



Ingredientes:

- **400 g de filetes de bacalao** MSC Mari Marinera.
- **60 g de almendras** al natural Naturmundo picadas.
- **4 g de ajo** (2 dientes).
- **40 g de pan rallado** El molino de Dia.
- **1 huevo M fresco.**
- **200 g de calabacín** (2 piezas mediana).
- **20 ml de aceite de oliva virgen extra**
La Almazara del Olivar (2 cucharadas soperas).
- **Sal y pimienta** al gusto.



Elaboración



Degustar esta receta es un placer, no te dejará indiferente. La textura delicada del bacalao y el crunchy de las almendras son una combinación perfecta para tu paladar. ¡Así que vamos allá!

- Empezaremos preparando la pasta de almendra. Para ello, pelamos y picamos los ajos, los mezclamos con 2 cucharadas de huevo batido, la almendra picada, el pan rallado, sal y una cucharada de aceite. Mezclamos hasta conseguir una pasta densa.
- Por otro lado, colocamos el bacalao en un recipiente apto para el horno con la piel hacia abajo y distribuimos la pasta de almendras sobre él. Lo horneamos a 180°C unos 8 minutos y luego lo gratinamos durante otros 2 minutos a 240°C.
- Mientras tanto, lavamos el calabacín y lo cortamos en tiras finas. Pasamos el calabacín un par de minutos por la sartén y lo salpimentamos al gusto.
- Para el emplatado pondremos una cama de calabacín y encima el bacalao con la pasta de almendras. ¡Ya está listo para comer!



Trucos y alternativas

- Puedes jugar con los frutos secos que quieras. En lugar de almendras puedes poner anacardos o piñones, y también quedarán realmente deliciosos. Además, en lugar de tiras de calabacín, puedes hacer la cama de pimientos y cebolla asados, le aportará un sabor dulce y ahumado.
- Si utilizas bacalao salado, no olvides desalarlo correctamente. Para ello, hay que sumergirlo en agua fría durante 24 horas, e ir cambiando el agua varias veces.
- También puedes añadir un poco de jugo de limón al final para aportar frescor o jugar con algunas hierbas frescas, como el perejil.

Aprovechamiento

- Podemos complementar de forma sencilla este plato aprovechando otras preparaciones que ya tengamos hechas y nos hayan sobrado. Por ejemplo, una ensalada, arroz, pasta, patatas asadas, verduras al horno.
- ¿Sabías que la piel del bacalao contiene una fuente importante de nutrientes? Pruébala, está deliciosa. Una idea interesante es separar la piel del bacalao antes de hacer esta receta, posteriormente la cocemos a la plancha o en un airfryer, obtendrás unos chips de piel de bacalao exquisitos. Atrévete a probarlo.



Comer
mejor
cada

