

## BACALAO CON COSTRA DE FRUTOS SECOS

EL SABOR DE LA TRADICIÓN MEJOR GUARDADA



La receta que te traemos hoy va a encantar en casa, ¡prometido!  
Parece que, lo que normalmente es crujiente, tiene que ser frito e insano, ¿verdad? Pues hoy te vamos a demostrar que no es así y que además, vas a tener la receta lista en un momento.

El plato que te proponemos hoy es un DonBacalao con costra de frutos secos.

Como siempre, recuerda desalar tu DonBacalao antes de la receta. Encuentra en nuestro recetario unos pasos muy sencillos para hacerlo.

### BACALAO CON COSTRA DE FRUTOS SECOS

**10 minutos** Tiempo de preparación

**20 minutos** Tiempo de cocción

**30 minutos** Total



Segundo plato



bacalao, nueces, almendra,  
limón, perejil, laurel y pan rallado



Plato para 4 personas



240 KCal

## BACALAO CON COSTRA DE FRUTOS SECOS

EL SABOR DE LA TRADICIÓN MEJOR GUARDADA



### INGREDIENTES

- Lomos bacalao (4x125g)
- Clara de huevo (1)
- Almendras (30g)
- Nueces (30g)
- Piel de limón rallada
- Perejil picado
- Hojitas de romero
- Cucharadas de pan rallado (2)
- Limón (1)
- Grosellas blancas (60g)
- Sal

### PREPARACIÓN



En primer lugar y antes de comenzar, asegúrate de contar con 4 piezas de DonBacalao de unos 125 gramos cada una y como te comentábamos, desálalas.

Pasamos ahora a preparar el resto de ingredientes para poder hornear nuestra receta. Si tu horno es lento o algo viejo, puedes comenzar a precalentarlo a 190°.

Coge las almendras y las nueces y pícalas. Comienza con un cuchillo haciendo los trozos lo más pequeños que puedas y si ves que no puedes, mete todo en una bolsa de congelado, ciérrala apóyala en una superficie rígida. Ahora dale golpes con un objeto duro.

Deja esa mezcla a un lado y coge un cuenco. Incorpora la clara de huevo, la ralladura de limón, el perejil picado, las hojitas de romero, el aceite, el pan rallado y sala al gusto. Ahora es importante mezclar todo bien, así que revuelve todos los ingredientes y añade los frutos secos que tienes picados.



## BACALAO CON COSTRA DE FRUTOS SECOS

EL SABOR DE LA TRADICIÓN MEJOR GUARDADA

Antes de hornear todo, si no te quieres arriesgar a que se te quede el pescado un poco crudo, puedes pasarlo muy rápido por la sartén o la plancha, lo justo para sellar y darle calor. Si por lo contrario prefieres hacerlo directamente al horno, sáltate este paso.

Una vez tengas todo mezclado, coge una fuente de horno, coloca tus piezas de DonBacalao con la piel hacia abajo. Si tienes un pincel de cocina utilízalo y sino, con lo que te resulte más cómodo, extiende la mezcla por la parte superior de las piezas, que quede todo bien cubierto.

Con el horno ya precalentado a 190°, mete la bandeja y que se cocine durante unos 12 minutos. Míralo cada poco tiempo y sácalo del horno cuando veas que la costra ya está dorada.

A la hora de emplatar, nuestra recomendación es que cortes unas rodajas de limón y las sirvas al lado.

## NOTAS

- No a todos nos gustan los mismo frutos secos, así que te animamos a probar esta misma receta con los que más te gusten a ti o los que tengas en ese momento en casa. Por ejemplo, puedes probar con el pistacho.
- Para que la mezcla quede más jugosa, puedes añadir una cucharadita de aceite o un poco de mantequilla derretida. Recuerda que la cantidad debe ser muy pequeña y luego estar bien mezclada para que no se formen grumos o quede demasiado fuerte.
- Como guarnición te recomendamos salir de las clásicas patatas panaderas y buscar un punto más fresquita que rompa con el crujiente de los frutos secos y el calor del bacalao. Te recomendamos apostar por una ensalada de temporada, en la que abunden los brotes verdes.

DON BACALAO  
EL MEJOR BACALAO