

# BRANDADA DE BACALAO

EL SABOR DE LA TRADICIÓN MEJOR GUARDADA



Actualmente y cada vez más, las recetas sanas, poco elaboradas, de pasos fáciles y sabor delicioso, están a la orden del día. Esto no es casualidad ni una situación difícil de comprender; la gente tiene menos tiempo, pero más ganas que nunca de comer rico, sano y variado.

Es por esta razón que la receta de hoy se convertirá en la compañera perfecta, pues con el sabor y las propiedades de DonBacalao tendrás, en media hora, un aperitivo original que te encantará y te sentará de 10.

La Brandada de Bacalao es el resultado de la cocina mediterránea más sencilla, cuyo secreto reside en la calidad del bacalao y en el sabor del aceite de oliva virgen extra que elijas.

Es un entrante típico del norte de España y de Francia, pero ya ha llegado hasta al último rincón. Si te estás preguntando por qué será, espera a hacer esta receta y averiguarlo tú mismo.

## BRANDADA DE BACALAO

**5 minutos** Tiempo de preparación

**20 minutos** Tiempo de cocción

**35 minutos** Total



Entrante



DonBacalao, ajo, aceite, leche y nuez moscada



Plato para 4 personas



315 KCal



# BRANDADA DE BACALAO

EL SABOR DE LA TRADICIÓN MEJOR GUARDADA



## INGREDIENTES

- DonBacalao (400 g)
- ajo (5)
- aceite (250g)
- leche (40ml)
- nuez moscada

## PREPARACIÓN



En primer lugar coge los 5 ajos, péralos y córtalos como más te guste, (nosotros te recomendamos hacerlo en láminas).

A continuación, vamos a pasar a dorarlos; para ello, añade aceite a una sartén (que queden casi cubiertos) y a fuego medio deja que cojan color y suelten sabor. Conforme vayas repitiendo esta receta, tú mismo podrás decidir si añades más ajos o quitas alguno. La gente que es muy de ajo prefiere potenciar el sabor de este plato con ellos y decide añadir más; encontrarás el punto que más te guste repitiendo la receta y probando tus propias variaciones.

Ahora, nos interesa seguir trabajando con ese aceite, que conserva el sabor tan rico del ajo, pero por ahora retíralos y guárdalos (nos vendrán muy bien para adornar al final).

DON BACALAO  
EL MEJOR BACALAO





## BRANDADA DE BACALAO

## EL SABOR DE LA TRADICIÓN MEJOR GUARDADA

Pasamos ahora a cocinar el bacalao, hazlo a fuego suave, no le costará más de 5 minutos, por lo que ten paciencia y no subas el fuego. En este paso, estamos buscando dos cosas, por un lado que el bacalao se haga poco a poco y no se seque y la vez, que suelte toda esa gelatina que caracteriza a este producto.

Una vez lo tengas listo, retíralo del fuego, sácalo de la sartén y ponlo en un mortero. Ya tienes tu bacalao listo para desmenuzar poco a poco con las manos.

Una vez tenemos el bacalao cocinado, el aceite con el sabor que buscamos y los ajos algo dorados, pasamos a la parte final.

Coge una cazuela cuya base no se pegue, y añade una cucharada de ese aceite que tienes retirado y añade el bacalao.

A continuación, vas a calentar la leche en el microondas para poder repetir el siguiente proceso: cucharada de aceite, cucharada de leche, cucharada de aceite, cucharada de leche... así hasta que termines con las cantidades que te indicamos en esta receta.

Conforme vayas añadiendo, no dejes de remover. Lo puedes hacer como más cómodo te resulte, nosotros te recomendamos hacerte con unas varillas.

En este punto, serás tú quién decida cómo quieres la textura, añade al gusto la leche hasta encontrar la textura deseada.

A continuación, retira la cazuela del fuego, añade nuez moscada y mezcla.

¡Solo te queda emplatar!

Coge un bol, añade toda la mezcla, coloca los ajos encima para decorar y...¡listo!

Para presentar este plato existen diferentes opciones, si estás buscando una opción más sana y ligera, solo necesitas cortar unas verduras crudas en forma de tira, como pimientos y zanahorias. Si por el contrario, prefieres un aperitivo que cada uno pueda comer en su plato, prueba con un pan de pueblo, de masa madre y si es posible, con mezcla de harina de centeno o harina integral. Prepara la tostada, por encima unos pimientos rojos asados y los ajos. Si lo deseas, añade un chorrito fino de aceite y decora al gusto.



# BRANDADA DE BACALAO

EL SABOR DE LA TRADICIÓN MEJOR GUARDADA

## NOTAS

- Es importante que la brandada nunca hierva por lo que te recomendamos que, cada vez que veas que va a ocurrir, retirarla con cuidado del fuego mientras incorporas el aceite y la leche.
- Existen muchas versiones para hacer esta deliciosa salsa, si deseas una textura más consistente, puedes añadir una patata pequeña y chafarla. En el norte de Francia es muy común hacerlo, quizá lo que más varíe entre países no sea tanto la receta en sí, sino la presentación. En España, a diferencia de muchos otros países, en lugar de presentar la brandada en un bol central del que todo el mundo pique con diferentes verduras, apostamos por la tradicional tostada de pan casero y untarla encima. Si esta es también tu opción, prueba a incluir pimientos rojos asados encima.
- Por último y para que conozcas algo más de esta receta, su origen está muy ligado al alioli. La brandada de bacalao nace en el siglo XVI cuando aparece el bacalao seco y se le añadió alioli, dando lugar a esta crema.  
En cuanto a la información nutricional de la receta, el aceite de oliva virgen extra (ingrediente principal), es una grasa cardiosaludable que nos ayuda a bajar el colesterol, mejorar el funcionamiento de la vesícula, prevenir el estreñimiento y nos aporta muchísimos antioxidantes.