

BACALAO AL PAPILOTE EN SALSA VERDE

Textura E - Dieta Fácil Masticación



Ingredientes para 1 ración:

- 150 g de bacalao limpio (neto)

Para la salsa:

- ½ diente de dientes de ajo
- 10 g de perejil
- 10 g de harina de trigo
- 40 ml de aceite de oliva virgen
- 125 ml de caldo de pescado
- 125 ml de vino blanco
- 2 cacitos de espesante basado en gomas amilasa resistente

Ración de salsa para 5 personas

Elaboración:

Para la base

1. Revisar que el pescado no tiene ninguna piel o espina.
2. Envolver el pescado en papel de aluminio y cocinar al horno entre 12 y 14 minutos. Si el pescado fuera más fino podríamos reducir el tiempo a 4 o 5 minutos.

Para la salsa

1. Pelar el ajo y sofreír con el perejil picado en una sartén con aceite.
2. Añadir el vino y el caldo, mezclar y dejar cocer unos minutos hasta que se evapore el alcohol.
3. Añadir el perejil e inmediatamente retirar del fuego.
4. Triturar y colar los ingredientes de la salsa. Añadir dos cacitos de espesante basado en gomas amilasa resistente hasta conseguir una textura lisa y homogénea.

Para emplatar, servir el bacalao con dos cucharadas de salsa.

Observaciones

Recuerde que una forma fácil de comprobar que la textura es adecuada, es asegurarnos que el pescado puede chafarse fácilmente con un tenedor.

Esta receta se puede elaborar con cualquier otro pescado blanco (lenguado, rape o merluza).