



BACALAO
SALADO
TRADICIONAL

A GRANEL



MERCADONA
SUPERMERCADOS DE CONFIANZA



Características nutricionales del bacalao

El bacalao es un pescado blanco y, por tanto, saludable, recomendado en dietas bajas en calorías. Posee un bajo contenido graso, su carne es rica en proteínas y en vitamina B.

VALOR CALÓRICO, PROTEÍNAS Y GRASAS

Composición por 100 gramos de porción comestible

Calorías	74,4
Proteínas (g)	17,7
Grasas (g)	0,4
Minerales	
Hierro (mg)	0,4
Magnesio (mg)	20
Potasio (mg)	274
Fósforo (mg)	180
Cinc (mg)	0,4
Sodio (mg)	89

MÉTODO DE DESALADO

Hoja de bacalao salado/lomos/trozos



Cortar la pieza en los trozos que vamos a cocinar.



Lavar con agua fría para eliminar la sal de la superficie.



Colocar el pescado en un recipiente y añadir agua fría. Colocar el pescado con la piel hacia arriba.



Colocar el pescado en el frigorífico. Tiempo desalado aprox. 48 horas con 6 cambios de agua.

Tiempo de desalado irá en función del tamaño de las piezas, así como el volumen de agua utilizado. Se recomienda una parte de pescado por 3 de agua.

¡Listo para cocinar!

CONSEJO:

Antes de cocinar probar el punto de sal en crudo, escogiendo una pizca del centro.

Referencia de bacalao granel	Tiempo estimado de desalado	Nº cambios de agua
Hoja de bacalao salado	48 horas	6
Lomo de bacalao	48 horas	6
Trozos de bacalao salado	24-48 horas	6
Cochas de bacalao salado	24 horas	3



POTAJE DE BACALAO

Nº de personas: 4-5

Tiempo de preparación: 45 min

INGREDIENTES

- 1 tarro de garbanzos
- 300 gr de filete de bacalao
- 300 gr de espinacas/acelgas frescas
- 2 tomates grandes
- 1 cebolla
- Ajos
- Aceite de oliva
- 1 cucharada de pimentón dulce
- 2 hojas de laurel
- Sal

Preparación

1. Desalar los filetes de bacalao el día de antes.
2. Hacer un sofrito con la cebolla muy troceada. Cuando esté dorada, se añade el ajo bien picado (fuego medio) y las hojas de laurel. Cuando esté sofrito se añade 1 cucharada de pimentón y el tomate rallado (a fuego medio durante 10-15 min) y después las espinacas o acelgas.
3. Escurrir los garbanzos y ponerlos en la olla, añadir el sofrito y el bacalao.
4. Dejar cocer durante 25 minutos teniendo en cuenta que no podemos dejar que se consuma toda el agua (siempre que quede un dedo por encima), hasta que el pescado esté listo.

Consejo: Para potenciar el sabor se pueden añadir trozos de bacalao.



SOFRITO DE BACALAO CON TOMATE

Nº de personas: 4

Tiempo de preparación: 15 min

INGREDIENTES

- Lomo de bacalao salado
- Fritada de tomate Hacendado
- Harina
- Aceite de oliva

Preparación

1. Desalar el lomo de bacalao el día de antes.
2. Cortar el lomo en tacos. Enharinar y freír con aceite de oliva.
3. Cuando esté frito, escurrir el aceite de la sartén y añadir la fritada Hacendado. Dejar 5 min a fuego medio y listo.

Consejo: También se puede hacer esta receta con los tacos de bacalao congelados.



MERCADONA

SUPERMERCADOS DE CONFIANZA