

Receta Cepesca:

Bacalao con mantequilla de cítricos:

Como ya sabemos el bacalao es rico en proteínas y además le vamos a añadir unos cítricos que nos traerán las vitaminas que necesitamos para aguantar el fin de semana con energía.

Ingredientes:

- 400 patatas troceadas
- 600 calabacines en rodajas 1cm.
- 2 filetes grandes de bacalao desalado
- 1 naranja
- 1 limón
- sal
- pimienta
- 80 gr. mantequilla temperatura ambiente



Preparación:

Compramos nuestro bacalao desalado o lo desalamos nosotros. (Una noche en agua es suficiente, aunque convendría cambiarla de vez en cuando).

Ponemos las patatas a hervir, hasta que estén blanditas. Y metemos también los calabacines hasta que estén perfectamente cocidos. Tanto las patatas como los calabacines irán cortados finitos en nuestro plato.

Ponemos el bacalao a cocer en otra cazuela. Hasta que quede blanquito. Lo sacamos y lo ponemos en un plato.

Cogemos el limón y la naranja y los pelamos. Rallamos bien la piel y echamos una parte de ellas sobre el bacalao, reservando el resto. Echamos la sal y la pimienta por los dos lados del bacalao.

En una cazuela echamos la mantequilla y echamos el resto de piel de naranja y de limón. Movemos hasta que quede una salsa espesa.

Una vez que esté la salsita, exprimimos la naranja y el limón en la misma cazuela y removemos bien durante un minuto.

Presentación:

Ponemos la capa de patata y calabacín. Luego el bacalao y por último le echamos la salsa por encima. Y listo para servir.

Cepesca es la organización empresarial de ámbito nacional más representativa de la Unión Europea y agrupa a 38 asociaciones de armadores de buques de pesca tanto de bajura como de altura, con más de 750 empresas pesqueras, 861 buques, cerca de 10.000 tripulantes y un tonelaje de arqueo de 225.227 GTs. Entre sus objetivos, la Confederación persigue mejorar la competitividad de las empresas pesqueras, apostar por la formación de las tripulaciones y el relevo generacional, promover el desarrollo de una pesca responsable y sostenible y luchar contra la pesca ilegal. Para conocer más, visita www.cepesca.es