

Salteado de bacalao y col

Ingredientes

para cuatro personas

para el salteado:

- 450 gr. de migas de bacalao desalado
- 2 dientes de ajo
- 1/2 cebolla
- Mostaza en grano
- 1 col
- Aceite de oliva virgen extra

para el chutney de tomate:

- 250 gr. de tomate
- 6 gr. de jengibre fresco
- 20 gr. de vinagre de manzana
- 75 gr. de azúcar moreno de caña
- 2 cardamomo
- Pimienta negra
- 0,5 cucharada de mostaza en grano
- 40 gr. de apio

para la salsa de cebolla asada:

- 2 cebollas



Preparación del salteado de bacalao y col (1 hora y 30 min. aproximadamente.)

Para preparar el chutney de tomate **pelamos los tomates y el jengibre**. Troceamos los tomates y picamos el jengibre y las hojas de apio. Lo ponemos todo en un cazo junto con el vinagre, el azúcar y la sal. Añadimos dos semillas de cardamomo, la pimienta negra y la mostaza. **Cocemos a fuego lento** durante más o menos una hora hasta que quede con la textura de una mermelada. Reservamos.

Salsa de cebolla asada

Sin pelar, envolvemos las dos cebollas en papel albal y **asamos a 170 grados**, veinte minutos hasta que esté blandita pero con cuerpo. Pelamos y troceamos. En una sartén, sin ningún tipo de grasa, doramos la cebolla y **añadimos 100ml de agua**. Cocemos unos 7 min. Trituramos y colamos.

Escaldamos las hojas de col

Quitamos la **beta blanca central** de las hojas de la col y escaldamos 4 minutos en agua hirviendo con sal hasta que la hoja quede un poco transparente. Sacamos y paramos la cocción sumergiendo las hojas en **agua con hielo y sal**. Escurrimos y secamos con papel absorbente. Reservamos.

Salteado de bacalao

Doramos levemente el ajo en aceite de oliva, añadimos la cebolla y **pochamos a fuego medio**. Añadimos un poco de sal para acelerar el pochado de la cebolla hasta que esté transparente pero crujiente. Incorporamos las migas de bacalao y **salteamos a fuego vivo**. Rectificamos el punto de sal e incorporamos las semillas de mostaza. Rellenamos las hojas de col con el salteado, ayudándonos de un recipiente y papel film y enrollamos, hasta quedarnos con una bolsa de hojas de col rellenas de salteado de bacalao.

Montamos el plato

Colocamos en el plato una cama de chutney de tomate. Retiramos con cuidado el papel film y posamos boca abajo **la bolsa de col**. Alrededor, mojamos el plato con la salsa de cebolla asada. Terminamos con un poco de aceite de oliva virgen extra y con unos bastones de manzana.

La segunda temporada tiene 6 recetas más

Descúbrelas en www.chefpepo.com