



# Bacalao Noruego

Preservando una rica tradición



Act. nº 2175 | Feb 2005 | Anual s/e. | 100.000 | Diseño: Tark | Print: Gunnarsborg Trykkin AS

Un país donde las montañas se elevan desde el mar. Donde las aguas hostiles fustigadas por los vientos son llevadas por las corrientes hasta formar enormes olas. Pero un ambiente tan hostil también puede ser generoso, porque en las profundidades del agua pura y helada hay grandes riquezas. Crecen lentamente, maduran pacientemente los tesoros del mar que por miles de años han dado vida a las costas y a los fiordos de Noruega, son recogidos y cosechados por personal altamente cualificado, que combina la última tecnología con la experiencia del arduo trabajo de generaciones pasadas. Hombres del mar que han aprendido a aceptar lo que este les ofrece con respeto y amor, y que saben manejarlo con humilde cuidado.

Productos del mar, criados en las limpias y frías aguas de Noruega.



## Bacalao Noruego

Consejo de Productos del Mar de Noruega  
Alberto Aleocer, 46, 5º A | 28016 Madrid | España  
Tel.: +34 91 344 17 88 | Fax: +34 91 344 02 32  
norge.es@seafood.no | www.mardenoruega.com

## Buñuelos de Bacalao Noruego

### PREPARACIÓN

Para que los buñuelos tengan la consistencia adecuada, es importante mezclar las migas de bacalao cuidadosamente con el resto de la mezcla. Cocer, pelar y amasar las patatas. Mezclar las migas de bacalao con el puré de patatas, la cebolla picada, las especias, el ajo y las yemas de huevo. Salpimentar y mezclar todo bien a mano. Dar forma a los buñuelos usando dos cucharas y freir en una sartén profunda con abundante aceite caliente. Colocar en una fuente con papel de cocina absorbente.

### INGREDIENTES (PARA 4 PERSONAS)

250 GR. DE MIGAS DE BACALAO NORUEGO DESALADO Y COCIDO  
200 GR. DE PATATAS  
1/2 CEBOLLA PICADA  
1 DIENTE DE AJO  
2 YEMAS DE HUEVO  
2 CLARAS DE HUEVO BATIDAS  
2 CUCARAS DE PEREJIL PICADO  
SAL Y PIMIENTA AL GUSTO  
ACEITE DE OLIVA



### PREPARACIÓN

Cortar el bacalao en pequeños trozos. Si lo desea puede, retirar la piel antes de ponerlo en remojo, pero es más fácil después. Colocar los trozos en una cazuela con abundante agua de 24 a 48 horas. Cuanto más grande y grueso es el bacalao más tiempo requiere de estar en remojo. Para 3 kg. o más de bacalao se recomienda dejar en remojo durante 48 horas. El Bacalao Noruego que se va a preparar frito tiene la ventaja de poder mantenerlo en remojo durante más tiempo, que el bacalao que va a tener una preparación cocida. Si no está seguro, puede probar un pedacito de la parte más gruesa del bacalao después de estar en cocción 5-10 minutos para asegurar que tiene un sabor ligeramente salado. El Bacalao Noruego que ha sido desalado previamente puede ser congelado para usos posteriores. De esta forma, estará rápidamente disponible para cualquier receta de bacalao.

*El Bacalao Noruego es un bacalao capturado en las frías y limpias aguas de la costa de Noruega y que se sala y seca a través de un proceso especial utilizado desde muchos cientos de años.*

*Durante siglos, el bacalao ha sido una parte importante de la cocina mediterránea, sudamericana, caribeña y de África occidental, integrando lejanas herencias culturales y representando un concepto culinario en sí mismo.*

*Tratando esta fina materia prima de esta manera, el pescado mantiene tanto el sabor como el valor nutricional: sólo el agua se retira. Es sano, de rico sabor, un producto natural no perecedero. Contiene un contenido muy bajo de grasa y es rico en proteínas, vitamina B, hierro y calcio.*



## Bacalao Noruego Moqueca

### INGREDIENTES (PARA 4 PERSONAS)

- 500 GR. DE LOMOS DESALADOS DE BACALAO NORUEGO
- 2,5 DL. DE ACEITE DE OLIVA EXTRA VIRGEN
- 1,5 DL. DE ACEITE DE GIRASOL
- 3 DIENTES DE AJO
- 1 CEBOLLA MEDIANA PICADA
- 3 TOMATES PELADOS, SIN PEPITAS Y CORTADOS EN TROZOS
- 1 LITRO DE CALDO DE PESCADO
- 2 CUCHARADAS DE SALSA DE TOMATE
- 1 HOJA DE LAUREL
- 2 DL. DE CILANTRO FRESCO
- 2 CUCHARADAS DE ACEITE DE PALMA
- 1,4 DL. DE LECHE DE COCO
- 1,4 DL. DE CEBOLLA MUY PICADA
- 1,4 DL. DE ARROZ COCIDO Y AMASADO
- SAL Y PIMIENTA AL GUSTO

### PREPARACIÓN

Cortar el Bacalao Noruego en trozos iguales y los pimientos en tiras. Saltear la cebolla y el ajo picados en aceite de oliva. Freír el bacalao en aceite de oliva hasta que esté dorado y reservar en una fuente para horno junto con el refrito de cebolla y ajo. Saltear las tiras de pimientos en aceite de oliva durante 1 minuto.

Decorar alternando los pimientos con las aceitunas negras alrededor del plato. Regar con un poquito de aceite de oliva y cubrir con papel de aluminio. Introducir en el horno previamente calentado durante 5 minutos a 180°.

Saltear las patatas cocidas en aceite de oliva. Se pueden sustituir por patatas en trozos regulares. Decorar con perejil picado y servir el Bacalao Noruego junto con las patatas.

### INGREDIENTES (PARA 4 PERSONAS)

- 700 GR. DE LOMOS DE BACALAO NORUEGO DESALADO
- 6 PIMIENTOS MORRONES (VERDES, ROJOS Y AMARILLOS)
- 1 CEBOLLA PICADA
- 1 DL. DE ACEITE DE OLIVA
- 6 DIENTES DE AJO PICADOS
- 400 GR. DE PATATAS PEQUEÑAS
- 100 GR. DE ACEITUNAS NEGRAS
- 1 RAMITA DE PEREJIL PICADO

### PREPARACIÓN

Cortar el Bacalao Noruego en trozos y cocer durante 15 minutos. Calentar el aceite de oliva y el de girasol en una sartén grande. Freír la mitad de la cebolla picada, los tomates troceados y el ajo durante 5 minutos y añadir 5 dl. de caldo de pescado, la mitad del aceite de palma, el cilantro, la hoja de laurel y la salsa de tomate. Cocinar hasta que se espesa la mezcla y después añadir la leche de coco. Añadir al guiso el Bacalao Noruego durante unos minutos y sacarlo. Hacer una salsa en una cacerola a parte, usando 5 dl. de caldo de pescado, el arroz amasado, la otra mitad de la cebolla picada y del aceite de palma. Sazonar con 2 cucharas de salsa de pescado, sal y pimienta al gusto.

