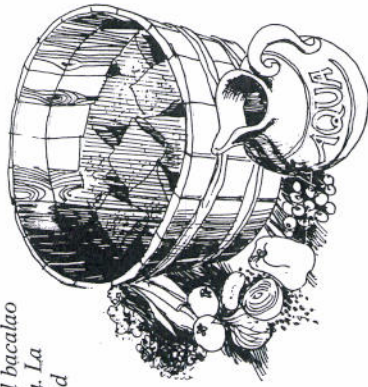


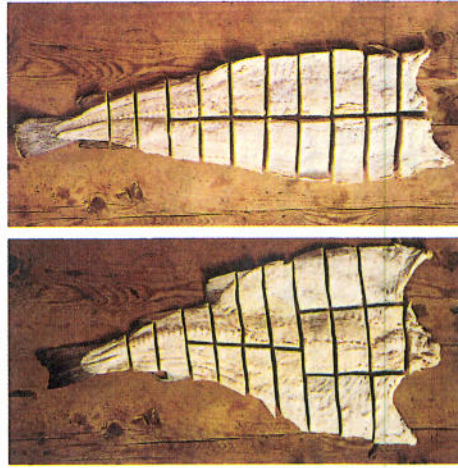
### Preparación:

Operación de desalar: Se pone a remojo en un recipiente con abundante agua fría unas 12-24 horas, siendo los trozos muy gruesos se dejan más tiempo para quedar bien desalados.

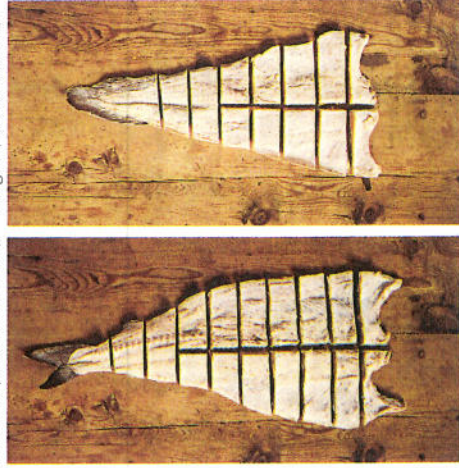
Cómo cocinarlo: Se hierve el bacalao 5-10 minutos en agua nueva. La piel se quita con más facilidad después del remojo o de la cocción, las espaldas sueltan con facilidad después de cocido. Tome buena nota de que 1 kilo de bacalao curado noruego aumenta en 1½ kilo durante su preparación.



**USE LO  
MEJOR,  
COMA  
BACALAO  
NORUEGO:**



Bacalao (Gadus morhua)



Lingue (Molva molva)

Saithe (Gadus virens)

Zarbo (Brosminius brosme)



El mar a lo largo de la costa noruega es fresco, limpio y rico en pesca. El pescado noruego es del mejor que existe en el mundo, abundante en proteínas, una fuente de salud y de alta calidad nutritiva para millones de gente.

El bacalao curado de Noruega es un producto confeccionado según método especial, salado y secado conservando en concentración las esenciales características del pescado fresco. Es fácil de conservar, así como cocinar y funde mucho. Un kilo de bacalao curado tiene el mismo valor nutritivo que 3,2 kilos de pescado fresco. Contiene poca grasa, rico en yodo, minerales y vitaminas, sano, muy nutritivo y de fácil digestión. Un producto natural, legítimo con buena acogida en todos los mercados del mundo.

El bacalao curado noruego se fabrica de las especies finas de pescados de los mares fríos y limpios de la región del círculo polar, siendo el bacalao legítimo, el lingue, el saithe y el zarbo.

Las cuatro especies de pescados reúnen la base para confeccionar los succulentos y nutritivos manjares que se pueden variar en un sin fin de maneras.

**¡Buen provecho!**

# Bacalao Noruego



alimento sano, bueno y variado

### PINCHOS DE BACALAO

Se corta el bacalao en trozos de tamaño apropiado y se dejan en remojo un día. Se cogen los trozos de bacalao y las verduras, el pimiento, cebolla, champiñón, etc., y se ensartan en pinchos en el orden que resulte más bonito y dé más colorido.

Colocar los pinchos así preparados en una fuente y rociar con un aliño de aceite de oliva, zumo de limón, ajo deshecho, orégano y pimienta molida gruesa. Dejar que marine durante cosa de ½ hora.

A continuación, asar los pinchos a la brasa. Tener preparado un frascoito de rociar lleno de agua, ya que el aceite pueda inflamar los carbones.

Una vez asados los pinchos, se colocan en una fuente con arroz blanco. Se acompaña de pan blanco y lechuga.

Para este plato se puede utilizar la siguiente salsa de tomate:

Diluir ketchup en un poco de agua, añadiendo orégano y unas gotas de aceite de oliva. Añadir el zumo de un limón, un ajo machacado y pimienta molida. Dejar que hierva a fuego lento unos 15 minutos. En lugar de arroz se pueden utilizar patatas asadas, con leche cuajada y cebollino picado.







### Bacalao a la portuguesa

Plato muy apreciado, clásico en Portugal. Los ingredientes son 6 patatas grandes, 3 cebollas de buen tamaño, 2 huevos duros y unos 400 grs. de bacalao. Deben utilizarse patatas que no sean harinosas, pues éstas absorben demasiado aceite. Se hierven las patatas peladas por espacio de 10 minutos y se añade entonces el bacalao, dejando que todo hierva otros 10 minutos. A continuación se saca el bacalao y las patatas para enfriarse. Se corta la cebolla y se frie en un decilitro de aceite, o abundantemente margarina, con una hoja de laurel. Se añaden las patatas y cuando cebolla se dore, se añade el bacalao cortado en cuadraditos. Se deja freír todo hasta que adquiere un color bien dorado. Si se desea un sabor más fresco, puede añadirse una cucharada de vinagre y espolvorear el plato con pimentón. Antes de servirse, se adorna con los huevos cortados y alcáparras.

### Bacalao a la napolitana

Se calcula alrededor de 1 kg. de bacalao para 6 personas. Se quitan las espinas y la piel antes de cortarlo en trozos de unos cuatro dedos, que se secan bien antes de enharinarlos y freírlos en aceite hasta que estén bien dorados. En otra sartén se frien un par de dientes de ajo hasta que tomen color en cuyo momento se retira el ajo, añadiéndose unas cucharadas de puré de tomate, otra de alcáparras y unas aceitunas deshuesadas. Añadir la cantidad de agua necesaria para que la salsa obtenga la debida consistencia. Se salpimenta a voluntad. Se toma una fuente lo suficientemente amplia para que el bacalao no quede en capas y se vierte por encima la salsa, que deberá cubrir el pescado sin ser demasiado espesa. Se cubre la fuente y se deja en el horno hasta que la salsa espese, aproximadamente después de media hora en el horno.



### Bacalao à la milanesa

Se hierven 300 gr. de bacalao desalado, se quitan las espinas y la piel, dejándose escurrir. Después se pasa por harina de trigo y huevos batidos y se frie en aceite. Se hace un mojo sofriendo ajo, y una cebolla picada en aceite, se espolvorea con picante colorado; se incorpora el puré de tomate, un poco de manteca, agua de un coco, unas gotas de limón y un poco de sal. Se cubren las frituras de bacalao con el mojo, espolvoreándose con queso rallado. Pongase en horno bien caliente hasta que la capa de queso quede bien dorada.

### Ensalada brasileña

1/2 kg. de bacalao  
4 patatas cocidas, grandes  
2 huevos duros  
1 1/2 dl. de aceite (que puede ser de oliva)  
Hojas de lechuga, aceitunas, sal, pimienta y albahaca Póngase el bacalao en remojo toda la noche. El día siguiente cocerlo bien y cortarlo en trozos. Cortar las patatas en cuadrados. Hacer una salsa cortarlo en trozos. Cortar las patatas en cuadrados. Hacer una salsa con las yemas de los huevos duros y el aceite, añadiendo las especias, vinagre y mostaza al gusto. Incorporar a la salsa el bacalao y las patatas, colocándolo todo en una fuente decorada con hojas de lechuga, huevo duro y aceitunas. Debe servirse frío.



### Bacalao a la carioca

Póngase en remojo 1 kg. de bacalao sin piel ni espinas. Hiérvese con cebolla y perejil y córtese luego en trocitos finos. En otro recipiente se hace una bechamel con 2 cucharadas de mantequilla, 1 de harina y 3 tazas de leche. Se incorpora el bacalao a la salsa, calentándolo lentamente. Sáquese del fuego el recipiente y añádase 3 cucharadas de queso rallado, 3 huevos duros (picados finamente) antes de pasarse todo a una fuente para el horno, cubierta de queso rallado, que se tendrá en el horno hasta que la capa de queso quede bien dorada.

### Bacalao al modo de Livorno

Hay que calcular 1 kg. de bacalao seco para 6 personas. Después de haber estado en remojo, se limpia el pescado de espinas y piel y se corta en trocitos que se secan bien. Se enharinan estos y se frien en aceite al que se añade un diente de ajo, dejando que queden bien dorados y crujientes. Se sirven en un recipiente con tomates fritos y perejil y una salsa de ajo y tomates, puré de tomate o ketchup. Añadir agua o caldo a la salsa si se la desea más ligera. El ajo tiene un sabor muy fuerte, de manera que debe utilizarse con moderación (una cabeza o dos es más que suficiente).