

Dados de bacalao con cebolla caramelizada y mermelada de tomate

Dificultad:

fácil

Nº de comensales: 1

/ Ingredientes

Ingredientes para 1 persona (o 3 si se comparte):

- 3 lomos de bacalao de unos 80 gramos cada uno
- 100 g harina de garbanzos
- 1 cebolla mediana blanca dulce
- 1/2 boniato
- 3 cucharadas soperas de mermelada de tomate
- 2 cucharadas de azúcar moreno
- Un puñado de germinados de cebolla o col lombarda (a elección)
- Sal gruesa (Maldon)

/ Preparación

Elaboración

- Cortamos los lomos de bacalao a una medida estándar de unos 5 centímetros, previamente preparados al punto de sal.

- Ponemos una sartén al fuego, añadimos un chorrito de aceite de oliva y la calentamos.

- Los rebozamos los lomos de bacalao con harina de garbanzo y los colocamos en la sartén para que se vayan dorando poco a poco.

- Una vez listos, los colocamos en un plato, sobre papel secante, para que se escurra el aceite de oliva sobrante, y los reservamos.
- A continuación, cortamos la cebolla en pluma para caramelizarla. Para ello, la colocamos en una sartén con aceite de oliva caliente, añadimos una pizca de sal y vamos pochando la cebolla a fuego lento.
- Mientras, cortamos el boniato en láminas finas y las colocamos en la freidora durante unos minutos hasta que quedan listos los chips.
- Al cabo de unos 15 minutos, cuando ya esté pochada la cebolla y haya adquirido el tono dorado, añadimos un par de cucharadas de azúcar moreno y dejamos que se caramelice.
- Para emplatar. Ponemos la cebolla caramelizada a modo de cama, colocamos los 3 dados de bacalao encima y añadimos un puñado de germinados. Como guarnición, ponemos los chips de boniato al lado del bacalao y tres porciones de mermelada de tomate.
- Para acabar, añadimos una pizca de sal Maldon para acabar de darle gusto al plato y como elemento decorativo.