

Aprende a cocinar bacalao a la catalana, con alioli y espinacas

Dificultad:

fácil

Tiempo de Cocción

30 min

Nº de comensales: 1

/ Ingredientes

Para 4 personas:

- 4 lomos de bacalao de 180 gramos cada uno
- Harina
- Aceite de oliva

Para el alioli

- 1 diente de ajo
- Sal
- 1 huevo
- 100 gramos de aceite de oliva
- 2 cucharadas soperas de nata semimontada

Para las espinacas a la catalana

- 250 gramos de hojas de espinaca lavadas
- 10 gramos de pasas
- 10 gramos de piñones
- 1 diente de ajo
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta

/ Preparación

Para el alioli

- Para preparar el alioli majamos el ajo con la sal, añadimos la yema de huevo, emulsionamos con el aceite y mezclamos con la nata semimontada. Reservamos.

Para las espinacas

- Para las espinacas a la catalana, doramos el ajo en una sartén con un poco de aceite, añadimos las pasas y los piñones, rehogamos y finalmente añadimos las hojas de espinaca, dejando que se evapore totalmente el agua. Salpimentamos y reservamos.

Para el bacalao

- Enharinamos levemente el bacalao y lo freímos brevemente en abundante aceite de oliva. Lo retiramos y lo dejamos reposar.

- Cubrimos el fondo de un recipiente apto para el horno con las espinacas a la catalana, colocamos el bacalao encima de las mismas y lo cubrimos con el alioli. Gratinamos en el horno a 200 grados hasta que el alioli tenga un color ligeramente dorado.