

Receta Cepesca:

Bacalao à bras o a la dorada

Llega el puente del Pilar, y vamos a preparar un bacalao à bras o a la dorada, que es muy fácil de hacer. Ideal para comer calentito en tiempos de lluvia y coger fuerza, pues su carne es rica en proteínas y además posee gran cantidad de vitaminas y minerales. No tendrás nada que envidiar a los que se van a comerlo a Portugal.

Ingredientes:

- 300 gr. de bacalao desalado desmigado
- Una cebolla grande
- Dos dientes de ajo
- Una bolsa de patatas paja
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Pimienta negra
- 4 huevos
- Perejil (para la presentación)



Preparación:

Lo primero es picar la cebolla tanto como sepamos y podamos. Y después el ajo. Lo ponemos en una sartén con aceite y lo freímos todo junto, pero hasta que esté doradito, no quemado.

Mientras se fríe y una vez dorada la cebolla y el ajo, echamos sal y pimienta en el bacalao por ambos lados (aunque esté desmigado) y lo echamos en la misma sartén a fuego lento.

Pasados unos minutos (quizá 5 minutos de remover todo), en otra sartén a fuego muy fuerte, echamos un chorrito de aceite de oliva virgen extra y cuando esté caliente metemos las patatas paja. Y las bañamos todas.

Añadimos todo lo de la otra sartén encima, lo movemos y, cuando ya esté todo bañado, echamos los cuatro huevos directamente y removemos como si fuese un revuelto.

Directamente servimos. Para que la presentación quede perfecta en cada plato ponemos un poco de perejil.

Cepesca es la organización empresarial de ámbito nacional más representativa de la Unión Europea y agrupa a 38 asociaciones de armadores de buques de pesca tanto de bajura como de altura, con más de 750 empresas pesqueras, 861 buques, cerca de 10.000 tripulantes y un tonelaje de arqueado de 225.227 GTs. Entre sus objetivos, la Confederación persigue mejorar la competitividad de las empresas pesqueras, apostar por la formación de las tripulaciones y el relevo generacional, promover el desarrollo de una pesca responsable y sostenible y luchar contra la pesca ilegal. Para conocer más, visita www.cepesca.es