

Bacalao con gratín de brócoli o coliflor



Nombre de la receta

Bacalao con gratín de brócoli o coliflor

Tiempo

40 Minutos

Dificultad

Sencilla

Personas

4

Alérgenos



Descripción

Bacalao al horno napado con crema de brócoli y coliflor

Ingredientes

- 4 filetes de bacalao congelado al punto de sal
- 200 gramos de brócoli
- 200 gramos de coliflor
- 1 cebolla grande
- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva
- 200 mililitro de nata para cocinar

- al gusto de sal
- al gusto de pimienta
- al gusto de nuez moscada

Pasos

1 Esta receta se puede hacer con brócoli o con coliflor, en este caso lleva de las 2 verduras pues aunque son de la misma familia hay comensales a los que les gusta una pero no la otra. En primer lugar para realizarla ponemos 2 recipientes con agua a hervir con sal.



2 Cuando el agua esté hirviendo añadimos los ramilletes de brócoli en uno y la coliflor en otro.



3 Dejamos hervir unos 10 minutos hasta que esté tierno. Cuando esté tierno quitamos el agua caliente y le añadimos agua fría para que el brócoli conserve el verdor y evitar la cocción. Una vez fríos los secamos y reservamos.

4 Por otra parte en dos sartenes ponemos un poco de aceite de oliva y pochamos la cebolla picada muy finamente. Una vez pochada la cebolla añadimos el brócoli y la coliflor picados muy finamente. Utilizaremos las partes más tiernas quitando los tallos de los ramilletes que estén un poco más duros.



5 Una vez que les hemos dado unas vueltas añadimos la mitad del brick de nata a cada verdura. Echamos pimienta al gusto y la nuez moscada y probamos el punto de sal. Normalmente necesitará una poca aunque se haya cocido la verdura con sal, pero no debemos pasarnos pues los filetes de bacalao aunque vengan al punto de sal siempre están sabrosos.



6 En una fuente de horno ponemos los filetes de bacalao una vez bien descongelados y escurridos.



7 Sólo nos queda cubrir con la crema de brócoli o de coliflor según deseemos.



8 Las metemos en el horno a 180°C durante unos 20 minutos o hasta que veamos que el pescado está a nuestro gusto. Ya tenemos preparada nuestra rica y sencilla receta.



Observaciones o consejos

No hay observaciones o consejos.

Autor

Matilde Linares