Guiso de alcachofas con bacalao

Nombre de la receta

Guiso de alcachofas con bacalao

Tiempo

45 Minutos

Dificultad

Sencilla

Personas

3

Alérgenos

- Gluten
- Huevo
- Pescado
- Sulfito

Descripción

Guiso de alcachofas y bacalao rebozados

Lugar originario de la receta

Castilla la Mancha

Ingredientes

- 1/2 Kilos de bacalao salado

- 600 gramos de alcachofas
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo
- 3 huevos
- 1/2 cucharaditas de pimentón dulce
- 200 mililitro de aceite de oliva suave o girasol
- 4 cucharadas soperas de aceite virgen extra
- 150 gramos de harina para rebozar
- 1/2 limón
- 100 mililitro de vino

Pasos

1 Vamos a realizar esta receta con alcachofas autóctonas de nuestra comarca. Como se ve en la foto son más pequeñas y algo moradas.

2 En primer lugar dispondremos de un recipiente con agua al que añadiremos 2 cucharadas de harina y limón. Pelamos y partimos nuestras alcachofas dejando solamente el corazón tierno y las introducimos en el agua con harina y limón para que no se ennegrezcan. Las tendremos de 2 a 3 minutos mientras preparamos un bol con un huevo batido y un plato con harina para rebozar.

3 Escurrimos bien el bacalao que habremos tenido en remojo desde el día anterior o si es muy grueso durante 2 días. Lo pasamos por el huevo y después por la harina y lo doramos por todos lados en el aceite de freír. No hace falta que se fría demasiado pues luego terminará de hacerse en el guiso.

4 Mientras hemos frito el bacalao, hemos escurrido muy bien las alcachofas y las hemos secado en un paño. Posteriormente hacemos el mismo rebozado que al bacalao y las doramos también en el mismo aceite sin que se hagan demasiado. Tanto el bacalao como las alcachofas lo colocamos sobre una fuente con papel absorbente y reservamos.

Ahora pasamos a sofreír la cebolla y el ajo en las 4 cucharadas de aceite virgen extra. Cuando está

5 bien doradito todo añadimos el pimentón fuera del fuego para que no se queme.

6 Removemos bien y añadimos el vino y dejamos que evapore el alcohol poniéndolo de nuevo al fuego.

7 Ahora añadimos un vaso de agua e incorporamos el bacalao y las alcachofas. Tapamos y dejamos cocinar a fuego bajo durante unos 25 minutos mirando de vez en cuando para que no se nos quede seco. Si hace falta añadimos un poquito más de agua. Cuando todo está hecho probamos de sal y si hace falta se le añade. En este momento se le puede picar los otros dos huevos cocidos para que la yema espese el caldito. En este caso no lo hemos hecho así pues la harina del rebozado ya lo ha puesto bien espeso. Servimos y colocamos si queremos los trozos de huevo duro sobre el plato según quieran los comensales. Ya tenemos lista nuestra rica y tradicional receta.

Observaciones o consejos

No hay observaciones o consejos.

Autor

Matilde Linares