

Ensalada templada de bacalao y verduras regada con vinagreta caramelizada

INGREDIENTES

Para la base:

- 200 gr de bacalao fresco en su punto de sal.
- 1 tomate entero para ensaladas.
- 1 cebolleta.
- 1 pimiento verde.
- 1/2 pimiento rojo.
- 2 patatas medianas.
- Cebollino o perejil para decorar.
- 1 cucharadita de jengibre.
- 1/2 cucharadita de azúcar.

Para la vinagreta:

- 3 cucharadas de aceite de oliva.
- 1 cucharada de aceite balsámico de Módena.
- Una pizca de sal.
- 1/2 cucharada de azúcar.
- 1/2 cucharada de miel.
- 1 cucharada de sésamo tostado.

PREPARACIÓN

Comenzamos pelando las patatas y poniéndolas a cocer 10 min.

Apartamos y reservamos.

En una cazuela mediana ponemos agua e introducimos el bacalao. Cuando el agua comience a hervir retiramos y reservamos en caliente. Cuando se temple, separamos unos trozos y el resto lo desmigamos.

Cortamos la verdura en juliana y ponemos a pochar la cebolleta con el azúcar y el jengibre durante 10 minutos. Apartamos y reservamos. En la misma sartén incorporamos los pimientos y doramos durante 8 min.

Añadimos el bacalao desmigado y rehogamos 5 minutos.

Preparamos la vinagreta mezclando los ingredientes hasta obtener una mezcla uniforme. Llevamos a un cazo y caramelizamos a fuego suave 5 min.

Montamos el plato: Ponemos primero una lámina de patata cocida. Encima un poco del sofrito de verduras y bacalao, ahora ponemos una rodaja de tomate y para terminar con unas tascas del bacalao que teníamos reservado.

Presentamos y rociamos con la vinagreta y el perejil.