

Bacalao gratinado a la crema de miel y espinacas



Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Flor Roja **Recetizador:** victor montiel



Tiempo: 1 hora

Dificultad: Fácil

Tipo de plato: Segundo plato

Tipo de cocina: Normal

Otros: Cocina Casera

Coste: Económico

El truco de esta receta:

Si quieres que la crema quede con más cuerpo, utiliza menos caldo de la cocción del bacalao.

Descripción:

Hoy os presentamos un plato de pescado cocinado al horno que hará las delicias de todos.

Ingredientes para 4 personas :

- 4 medallones de bacalao desalado
- 1 hoja de laurel
- 500 gr. de espinacas
- 100 gr. de harina
- 250 ml. de nata líquida
- 6 cucharadas de miel
- Nuez Moscada
- queso rallado y sal.

Preparación:

Paso 1

Ponemos el bacalao en una olla con la hoja de laurel y lo cubrimos de agua. Hervimos durante 5 minutos, escurrimos el pescado y reservamos el agua de cocción. Hervimos las espinacas en agua salada durante 5 minutos. Las escurrimos y las picamos. En una cazuela cocinamos la harina con un poco de aceite de oliva, removiendo bien para que no se queme. Vamos añadiendo caldo de la cocción del bacalao (hasta medio litro) sin parar de remover. Ponemos también la nata y la miel y dejamos que empiece a hervir. Ponemos un poco de nuez moscada y sal y retiramos del fuego. En una bandeja de horno ponemos parte de esta crema, encima las espinacas y, sobre éstas, el bacalao. Cubrimos con un poco más de crema y espolvoreamos con queso rallado. Gratinamos en el horno hasta que quede una capa dorada y crujiente.