Bacalao dulce

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

Creador: Irene Delafú **Recetizador:** Isabel Lorenzo



Tiempo: 1h y 30min
Dificultad: Fácil
Tipo de plato: Segundo plato
Tipo de cocina: Normal
Otros: Cocina Creativa
Coste: Medio

Descripción:

Ingredientes para 2 personas :

- 4 lomos de bacalao fresco
- 300 g de brócoli o 4 alcachofas
- 70 g de uvas pasas
- 35 g de piñones
- 35 g de almendras crudas fileteadas
- 4 cucharadas de miel
- 1 naranja y media
- Un vaso de vino blanco
- Menta
- Aceite de oliva
- Sal

Preparación:

Paso 1

Pon a remojar las uvas pasas durante 1 hora aproximadamente. Pela las alcachofas, trocéalas, pásalas por agua y una vez escurridas, ponlas en una sartén con un chorrito de aceite y sal. Tapa y cocina a fuego lento hasta que estén blandas. Reserva. Para hacer la salsa, tuesta las almendras y los piñones a fuego medio en una sartén con un chorrito de aceite. Ralla la piel de una de las naranjas y añádela a la sartén. Agrega las uvas pasas escurridas, la miel y menta picada al gusto. Haz zumo con las naranjas y viértelo en la sartén junto con el vino blanco. Fríe los lomos de bacalao en una sartén con un poco de aceite. Para emplatar pon las alcachofas fritas en un plato llano, coloca los lomos de bacalao encima y báñalos con la salsa de frutos secos.