Bacalao en harina especiada

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

Creador: Moria

Tiempo: 15 minutos
Dificultad: Fácil
Tipo de plato: Segundo plato
Tipo de cocina: Normal
Otros: Cocina Casera
Coste: Económico

El truco de esta receta:

Cuidado con la sal, el bacalao de por sí es un pescado muy sabroso, por ello mejor utilizar especias antes que sal.

Descripción:

"Menos es más", ya lo decía Mies van der Rohe, arquitecto de arte contemporáneo, estadounidense. Es una buena máxima y a veces con la cocina ocurre igual: más simple, más intenso, respetamos el producto... Mejor resultado. Por eso os dejo un bacalo desalado en pedacitos, enharinado con toda la potencia de un buen pescado y el sabor a trazos en la harina.

Ingredientes para 3 personas :

- Lomos de bacalao, cantidad al gusto
- Harina de trigo
- Sal, pimienta negra, aceite de olvia, especias varias
- Un huevo

Preparación:

Paso 1

- Limpiamos el pescado y troceamos del tamaño que vayamos a consumir. - Disponemos en un plato hondo o bol la harina previamente tamizada, y en otro más pequeño un huevo batido. - Ponemos a precalentar el horno a 200ºC , y preparamos una bandeja con papel encerado fuera. - Ponemos el bacalao en el huevo y lo revolvemos, y mientras tanto añadimos a la harina las especias que hayamos escogido; en mi caso pimienta blanca, hierbas provenzales y perejil picado (a mano siempre mejor). Ponemos sal, poca. - Pasamos el pescado del huevo a la harina y cubrimos bien; una vez lo tenemos, lo ponemos en la bandeja del horno, rociamos con un chorrito de aceite (sin excedernos) y para dentro. Lo sacamos una vez que lo veamos dorado a nuestro gusto. ¡A comer!