

Después de los excesos



Ensalada de alcachofas y bacalao

Ingredientes (4 pex):

- 2 botes de corazones de alcachofas.
- 400 gr. Bacalao desalado.
- 2 dientes de ajo.
- 3 manojos de berros.
- 2 escarolas.
- Abundante aceite de oliva virgen.

Vinagreta:

- 75 cl. Aceite de oliva.
- 25 cl. Vinagre de Jerez.
- 2 ajetes picados.
- 2 tomates en brunoise.
- sal y pimienta.

Elaboración:

En una sartén pequeña ponemos 2 dientes de ajo y cubrimos de aceite. Pondremos a fuego suave. Una vez empieza a dorarse, retiramos para que el aceite baje de temperatura y disponemos entonces el bacalao dentro, nuevamente a fuego suave durante unos 4 minutos aproximadamente. Una vez hecho el bacalao, retiramos, escurrimos, dejamos enfriar solo un poco y vamos separando las lascas de bacalao.

Mezclamos la escarola y los berros, y repartimos en 4 platos. Colocamos las lascas de bacalao dentro de los corazones de alcachofa, lo más estéticamente posible, y los disponemos encima de la ensalada.

Aliñamos entonces con la vinagreta.

Autor: Leo Zurbano