RecetaKA

BACALHAU COM NATAS



Ingredientes para 4 personas: 500 g de lomos de bacalao desalados / 5 patatas / 1 cebolla / 20 g harina de trigo / 30 g mantequilla / 500 ml leche entera / aceite de oliva / sal / pimienta / nuez moscada / 4 aceitunas negras sin hueso / queso rallado *(opcional)*

PESCADO · CONTIENE GLUTEN · LACTEOS

Elaboración

1. Calentar la leche en un cazo grande u olla pequeña y cocer el bacalao durante 2 o 3 minutos.
2. Retirarlo, dejarlo enfriar, colar la leche y reservarla.
3. Cortar la cebolla en juliana. Pelar las patatas y cortar en daditos y freírlas ligeramente sin llegar a dorar. Escurrir y reservar.
4. Cuando esté frío el bacalao quitarle la piel, las espinas y desmigarlo.
5. En una sartén grande y honda rehogar a fuego lento la cebolla.
6. Cuando esté transparente agregar el bacalao y mezclar cuidadosamente. Rehogar durante 2 o 3 minutos.
7. Colocar la mitad de las patatas en la base de una fuente amplia.
8. Colocar el bacalao y la cebolla sobre las patatas. Cubrir con las patatas restantes.
9. **La bechamel:** Preparar una bechamel muy ligera con la mantequilla, la harina y la leche en la que cocimos el bacalao. Añadir más leche si es necesario. Condimentar con pimienta, nuez moscada y sal c/n
10. Una vez haya espesado, añadir la bechamel a la fuente dejando que se reparta entre los huecos y que cubra las patatas.
11. Espolvorear con queso *(opcional) y h*ornear a 190º durante 15' y después gratinamos hasta que se tueste ligeramente la capa superior.
12. Adornar con las olivas negras.

Red de Escuelas de Cocina Infantil

Nota: *Al cocinar los niños tendrán que realizar tareas que no siendo realizadas con cuidado, conllevan riesgos (cortar, hervir, pelar...). Aunque en La Escuela aprenden a realizarlas con prevención, es importante que en casa los padres* ***supervisen, ayuden y se diviertan*** *cocinando con los niños*

Red de Escuelas de Cocina Infantil