

# Bacalao Noruego



De las aguas frías y cristalinas  
a tu **mesa**



# Noruega

## Un país definido por el mar

*La extraordinaria combinación entre naturaleza, cultura y gestión responsable de los alimentos, ha dado a los Productos del Mar de Noruega una posición privilegiada en el ranking mundial en términos de calidad, tradición y sostenibilidad, y es precisamente en esta combinación, donde está el origen del sabor único de nuestro bacalao.*

*Los pescadores de la costa noruega han transmitido esta tradición a lo largo de generaciones, asegurando que sólo emerjan de nuestras aguas frías y cristalinas productos de primerísima calidad, como el Bacalao Noruego.*

*Su versatilidad hace que pueda incorporarse a cualquier tradición culinaria y su riqueza en nutrientes lo convierten en un producto con grandes beneficios para la salud.*



El Bacalao Noruego es un pescado salado seco 100% natural, que no contiene ningún tipo de producto añadido. Sus propiedades son únicas, y su exclusivo sabor se alcanza a través de un proceso de salado y secado que le da al pescado una consistencia perfecta, que además permite preservar sus propiedades nutricionales. Esta técnica de salado y secado hace

que antes de cocinarlo haya que desalarlo. La recomendación general es hacerlo durante 24 horas por centímetro de espesor de la pieza de Bacalao Noruego, necesiéndose unas 48 horas como máximo. Es importante tener en cuenta que para cocinarlo a la parrilla o a la plancha, se debe calcular un poco más de tiempo de desalado que para cocinarlo en guisos.

# Desala el Bacalao Noruego...

... en tres sencillos pasos



1 Quitar el exceso de sal de la pieza.



2 Sumergir la pieza en agua fría. Meterla en el frigorífico.



3 Cambiar el agua cada 6-8 horas.

El tiempo de desalado depende del grosor de la pieza de Bacalao Noruego

Tiempo de desalado

Pieza Fina  
6-8 horas



Pieza Normal  
24 horas



Pieza Gruesa  
48 horas



Delicioso y saludable

El Bacalao Noruego es bajo en calorías: 100g tienen solo 160 calorías.

El Bacalao Noruego es una gran fuente de proteínas, calcio, hierro y es rico en minerales y vitamina B.

# Bacalao Noruego

## a la Vizcaína

Ingredientes  
4 personas

- 4 lomos de Bacalao Noruego
- 4 tomates
- 2 pimientos
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo
- 12 aceitunas deshuesadas
- 1 cucharada de alcaparras
- 2 cucharadas de aceite
- 1 cucharada de vinagre
- 800g de papas cocidas
- Arroz blanco
- Sal
- Perejil

Elaboración

- ✓ Desalar el Bacalao Noruego.
- ✓ Pelar la cebolla y los dientes de ajo.
- ✓ Introducir en el horno las verduras troceadas y rociarlas con el aceite. Salar. Una vez asadas, agregar el vinagre y triturar hasta conseguir una salsa cremosa.
- ✓ En una cazuela disponer la salsa con los lomos de Bacalao Noruego, las aceitunas partidas y las alcaparras.
- ✓ Dejar hacer a fuego muy suave unos 5 minutos.
- ✓ Al final de la cocción agregar las papas. Salar al gusto.
- ✓ Servir la salsa en un plato y disponer encima el Bacalao Noruego.
- ✓ Espolvorear con perejil picado y acompañar con arroz blanco.



# Bacalao Noruego

## guisado con boniatos

Ingredientes  
4 personas

- 4 lomos de Bacalao Noruego
- 600g de boniatos
- 1 taza de puré de tomate
- 1 cebolla
- 1 diente ajo
- 1 hoja de laurel
- Comino
- Manojito de perejil
- Aceite
- Vino blanco
- Sal

Elaboración

- ✓ Desalar el Bacalao Noruego.
- ✓ Pelar y cortar en rodajas los boniatos y cocerlos en agua con sal hasta que estén tiernos. Reservar.
- ✓ Picar la cebolla y el ajo. En una cazuela sofreírlos con aceite. Agregar el puré de tomate, el comino y la hoja de laurel. Cuando hierva, disponer por encima de la salsa los lomos de Bacalao Noruego y regar con el vino. Dejar a fuego suave 5 minutos. Salar al gusto.
- ✓ Servir con los boniatos y espolvorearlos con el perejil picado.
- ✓ Se puede acompañar con arroz blanco.



# Bacalao Noruego

## con papas

Ingredientes  
4 personas

- 400g de Bacalao Noruego
- 4 papas medianas
- 1 tomate
- 1 cebolla
- 1 pimiento verde
- 1 taza de pimientos
- 3 dientes de ajo
- Cilantro
- Perejil
- Aceite
- Achiote
- Arroz
- Plátano maduro
- Sal

Elaboración

- ✓ Desalar el Bacalao Noruego, cortar en tacos.
- ✓ Pelar y cortar las papas. Cocer en agua hasta que estén tiernas. Reservar.
- ✓ Cortar la cebolla, el ajo y el pimiento verde. Sofreírlos en una cazuela con aceite. Cuando empiece a coger color incorporar un poco de achiote. Añadir el tomate troceado.
- ✓ Incorporar las papas y por último el Bacalao Noruego y las hierbas. Dejar hacer a fuego lento durante 3 minutos. Salar al gusto.
- ✓ Adornar con los pimientos asados, cortados en tiras. Se puede servir con arroz y rodajas de plátano maduro.



# Bacalao Noruego

## ceviche

Ingredientes  
4 personas

- 600g de Bacalao Noruego
- 3 limas
- 1 cebolla roja
- 1 ají
- 5 rabanitos
- 1 rama de apio
- Hojas de cilantro

Elaboración

- ✓ Desalar el Bacalao Noruego. Quitar la piel y cortar fino.
- ✓ Picar menudo el ají y el apio.
- ✓ Cortar en juliana la cebolla y los rabanitos en rodajas.
- ✓ Hacer un zumo con las limas. Introducir en el zumo parte de las verduras cortadas, dejar macerar en frío, colar y reservar.
- ✓ Disponer en un plato el Bacalao Noruego y espolvorear por encima el resto de las verduras. Regar con unas cucharadas de zumo de lima y añadir unas hojas de cilantro.



# Bacalao Noruego

en salsa mexicana



## Ingredientes

4 personas

- 4 lomos de Bacalao Noruego
- 2 cebollas
- 4 dientes de ajo
- Chile
- 100g de aceitunas sin hueso
- 2 cucharadas de alcaparras
- 2 tazas de salsa de tomate
- Cilantro
- Perejil
- 4 cucharadas de aceite
- 600g de papas pequeñas
- Sal y pimienta

## Elaboración

- ✓ Desalar el Bacalao Noruego y cortar los lomos por la mitad.
- ✓ Picar la cebolla y el ajo. Sofreír en una cazuela con aceite y cuando empiece a dorarse, agregar el chile picado, la salsa de tomate, las aceitunas y las alcaparras. Salpimentar.
- ✓ Dejar hacer a fuego suave unos minutos. Agregar los lomos de Bacalao Noruego y dejarlos 5 minutos más. Salpimentar.
- ✓ Espolvorear con las hierbas picadas y acompañar con las papas cocidas o asadas.

# Bacalao Noruego

guiso seco liso



## Ingredientes

4 personas

- 800g de Bacalao Noruego
- 3 cebollas
- 2 tomates
- 4 cucharadas de aceite
- Manojito de albahaca
- 1 cucharadita de achiote
- Sal
- Arroz blanco

## Elaboración

- ✓ Desalar el Bacalao Noruego y cortar en tacos.
- ✓ Pelar y cortar la cebolla en una cazuela con aceite. Dejar hacer hasta que empiece a dorarse y añadir el tomate pelado.
- ✓ Añadir la pasta de achiote. Dejar hacer a fuego suave unos minutos.
- ✓ Agregar el Bacalao Noruego, tapar la cazuela y seguir la cocción durante 3 minutos. Salar al gusto.
- ✓ Disponer por encima las hojas de albahaca y servir con arroz blanco.

# Bacalao Noruego

## empanada

### Ingredientes

4 personas

- 400g de Bacalao Noruego
- Masa de empanada
- 4 cebollas
- 1 pimiento rojo asado
- 4 cucharadas de aceite
- 50g de pasas
- Perejil
- 1 huevo

### Elaboración

- ✓ Desalar el Bacalao Noruego. Desmenuzar o cortar en tiras.
- ✓ Cortar la cebolla en juliana y sofreír en aceite a fuego lento hasta que se dore.
- ✓ Agregar el Bacalao Noruego y el pimiento en tiras. Por último las pasas. Dejar hacer 2 minutos y reservar.
- ✓ En una bandeja de horno, colocar la mitad de la masa estirada.
- ✓ Distribuir por encima el relleno, dejando libre los bordes. Tapar con la otra parte de la masa, mojar los bordes con agua y apretarlos ligeramente para sellarlos bien.
- ✓ Pincelar la superficie con el huevo batido. Pinchar con un tenedor en varios puntos de la masa.
- ✓ Introducir en el horno precalentado a 200°C unos 20-30 minutos hasta que la masa se dore.
- ✓ Adornar con un manojito de perejil.



# Bacalao Noruego

## al ajo

**Ingredientes**  
4 personas

- 600g de Bacalao Noruego
- 4 pimientos rojos
- 3 dientes de ajo
- 1 guindilla picante
- 3 tomates
- 1/2 vaso de vino blanco
- 5 cucharadas de aceite
- 4 papas blancas
- Manojito de cilantro o de perejil
- Sal y pimienta

**Elaboración**

- ✓ Desalar el Bacalao Noruego. Desmigarlo en trozos grandes con la mano.
- ✓ Pelar y cortar las papas en trozos regulares y hervir hasta que estén tiernas. Reservar.
- ✓ En el mismo agua, hervir los tomates unos minutos. Sacar y aplastar con un tenedor retirándoles la piel.
- ✓ En una cazuela con aceite, sofreír la guindilla y dientes de ajo picados. Saltear e incorporar los pimientos rojos en tiras. Dejar a fuego suave 5 minutos.
- ✓ Agregar el Bacalao Noruego, el tomate, el vino y la pimienta. Seguir la cocción lenta unos minutos más. Salar al gusto.
- ✓ Servir con el cilantro picado y acompañar con papas.



# Bacalao Noruego

## albóndigas - accras

**Ingredientes**  
4 personas

- 200g de Bacalao Noruego
- 1 rama de apio
- 1 chile
- 2 huevos
- 8 cucharadas de harina
- Aceite

**Elaboración**

- ✓ Desalar el Bacalao Noruego, retirar la piel y desmenuzar con las manos.
- ✓ Picar el apio y el chile.
- ✓ En un recipiente mezclar la harina con el huevo, remover hasta conseguir una crema lisa.
- ✓ Añadir el Bacalao Noruego, el apio y el chile picado.
- ✓ Formar bolitas y freír en una sartén con abundante aceite caliente, pero no humeante, hasta que adquieran un color bonito.
- ✓ Adornar con hojas de apio y chile picado.



# Bacalao Noruego

sopa

## Ingredientes

4 personas

- 300g de Bacalao Noruego
- 1 cebolla
- 1 diente ajo
- 2 zanahorias
- 1 chayote
- Apio con hojas
- 2 papas
- Arroz blanco
- 1 chile dulce
- 1 cucharadita de achiote
- Manojito de cilantro
- 1 lima
- Sal

## Elaboración

- ✓ Desalar el Bacalao Noruego y cortar en tacos o en tiras.
- ✓ En una cazuela poner 1 litro de agua a hervir.
- ✓ Pelar y cortar fino la cebolla, el chile, el cilantro, el apio. Trocear las papas y las zanahorias. Agregar las verduras a la cazuela. Majar el ajo e incorporarlo con el achiote y el resto de las verduras.
- ✓ Dejar cocer a fuego suave.
- ✓ Cuando estén tiernas las verduras, agregar el Bacalao Noruego y seguir la cocción 2 minutos más. Salar al gusto. Retirar.
- ✓ Se puede hacer con arroz o servir el arroz aparte.
- ✓ También se puede acompañar con la raíz de chayote cocida y cortada en rodajas.
- ✓ Adornar con hojas de apio y cilantro. Aderezar con unas gotas de lima.





Todos los Productos del Mar de Noruega se identifican con el logotipo Norge. Esta identidad visual de colores rojo, blanco y azul significa que los productos tienen su origen en Noruega, que son de primera calidad y que son distribuidos a clientes de todo el mundo. Además, aportan a los consumidores una triple garantía:

- Los productos provienen de las aguas frías y cristalinas del mar de Noruega.
- Están controlados responsablemente por el gobierno noruego.
- Son manipulados por personas competentes.



#### **PRODUCTOS DEL MAR DE NORUEGA**

Plaza de Colón, 2 - Torre 2 - Planta 20  
28046 MADRID - ESPAÑA  
Telf.: +34 91 344 17 88 - Fax: +34 91 344 02 32

Para obtener más información  
[mardenoruega.com](http://mardenoruega.com)