

# AUTÉNTICO BACALAO NORUEGO



Más recetas en [www.bacalaonoruego.es](http://www.bacalaonoruego.es)



# Dime de dónde vienes...

Noruega es el país más septentrional de Europa, de hecho su nombre, Norge, significa “Camino del norte”. Está atravesada por los Alpes Escandinavos y sus más de 58.000 km de costas están perforadas por numerosos fiordos que ocupan antiguos valles de origen glaciar y ofrecen con frecuencia acantilados verticales y muy profundos.



Su relieve y clima extremos no sólo condicionan su geografía sino también el carácter de sus habitantes. Curtidos pescadores que, sabedores de los grandes tesoros que guardan sus gélidas aguas, han sabido aprovecharlos durante siglos con orgullo, esmero y cuidado.

## ...y te diré quién eres

En este hábitat único en el mundo viven más de 200 especies distintas de peces y mariscos entre las que destaca el bacalao tradicional noruego (*Gadus Morhua*).

Pescado ya por los vikingos, es uno de los pescados más magros que existen debido a la particularidad de que acumula la grasa en el hígado y no en los músculos, proporcionando una carne blanca de la más alta calidad y muy apreciada en todo el mundo.



# AUTÉNTICO BACALAO NORUEGO



## Un clásico en tu mesa

El Bacalao Noruego es un viejo conocido de la cocina española que, gracias a su sabor y textura inigualables, se ha convertido en un ingrediente fundamental de nuestra gastronomía.

Calidad en la materia prima, en su pesca y en su conservación. La tradición del salado ha creado un producto que goza de personalidad propia. Los procesos de salazón y curación, propios del sistema de elaboración de Noruega, confieren al pescado unas características especiales así como un color amarillento único y diferenciador.

Tras varios siglos de experiencia gastronómica, hoy contamos con un ingente recetario que nos permite disfrutar este producto de cientos de formas distintas. Rebozado, empanado, en salsa...este manjar es un referente en la cocina española, desde la más tradicional a la cocina de vanguardia.

# CONSEJOS PARA DESALAR EL BACALAO TRADICIONAL NORUEGO EN TRES SENCILLOS PASOS

1

## TROCEAR LA PIEZA

Las partes más gruesas se usarán para preparaciones con cocción más larga. Las partes más finas se emplearán para la elaboración de cocciones cortas. Finalmente, los recortes se usarán en revueltos, ensaladas y para rellenos.

2

## DESALAR EL BACALAO

Utilizar abundante agua fría para evitar que el bacalao se abra (3 partes de agua por una de pescado, manteniéndola en el frigorífico entre 6 - 8°C). El bacalao se desalará durante un mínimo de 48 a 72 horas, con cambios de agua cada 8 horas.

3

## ELIMINAR RESTOS DE AGUA

Para ello se aconseja dejar escurrir. Es conveniente secarlo con papel de cocina absorbente antes de empezar su preparación.

Ya puedes comenzar a elaborar tu receta.  
**¡Buen provecho!**



# ÍNDICE DE RECETAS CON EL AUTÉNTICO BACALAO NORUEGO

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| Cochas al Pil-Pil con alcachofas..... | 6  |
| En salsa vizcaína.....                | 8  |
| En salsa verde con patatas.....       | 10 |
| En Albóndigas con alubias.....        | 12 |
| Con pimientos y garbanzos.....        | 14 |
| Con pencas de acelgas rebozadas.....  | 16 |
| En buñuelos.....                      | 18 |
| En empanadillas.....                  | 20 |

**“HAY OTROS  
BACALAO  
SALADOS,  
PERO NO SON DE  
NORUEGA”**





## COCOCHAS DE BACALAO TRADICIONAL NORUEGO AL PIL-PIL

# con alcachofas



### Ingredientes

- 20-24 cocochas de Bacalao Tradicional Noruego
- 8 alcachofas
- Aceite de Oliva Virgen
- 3 dientes de ajo
- Perejil
- Sal

### Preparación

- Desalar las cocochas de bacalao.
- Retirar las hojas externas de las alcachofas dejando el corazón. Cocer en agua hirviendo con sal y una ramita de perejil hasta que estén tiernas. Partir en cuatro y reservar. Guardar algo del agua de cocción.
- En una cazuela baja o sartén con el fondo de aceite caliente freír los ajos laminados, cuando estén dorados retirar. Incorporar las cocochas y dejar hacer a fuego muy suave moviendo la cazuela en vaivén y añadiendo medio cacillo del agua de cocción de las alcachofas durante aproximadamente seis u ocho minutos. La salsa tiene que ligar.
- Incorporar las alcachofas y dejar dos minutos más sin dejar que hierva y moviendo la cazuela. Retirar del fuego. Servir espolvoreado de perejil picado.

“SOY FAN DEL  
**BACALAO  
NORUEGO...**  
YA SÓLO CON VERLO EN EL PLATO  
SE ME SALTAN LAS  
**LÁGRIMAS”**







## BACALAO TRADICIONAL NORUEGO

# en salsa vizcaína



### Ingredientes

- 4 lomos de Bacalao Tradicional Noruego • 6 cebollas • sal
- 12 pimientos choriceros • 6 cucharadas de Aceite de Oliva Virgen

### Preparación

- Desalar el bacalao. Hidratar los pimientos choriceros y raspar la carne.
- Pelar y picar la cebolla menuda en una sartén o cazuela con aceite. Salar y dejar hacer muy lentamente hasta que adquiera un color dorado, agregar la carne de los pimientos choriceros y sofreír a fuego suave cinco minutos más. Batir esta salsa, ponerla en una cazuela y colocar encima el bacalao. Cocer otros cinco minutos.
- También se puede hacer el bacalao con un fondo de aceite, disponer en el plato y verter por encima la salsa vizcaína.

**“CRÉEME  
AUNQUE HAYA QUE  
DESALARLO  
DURANTE 48 HORAS,  
VALE LA PENA”**





## BACALAO TRADICIONAL NORUEGO

# en salsa verde con patatas.



### Ingredientes

- 4 lomos de Bacalao Tradicional Noruego
- 1 ó 2 dientes de ajo
- 1/2 l. de caldo de bacalao o de pescado
- Una cucharada de harina
- Un ramillete de perejil picado
- 1/2 vaso de vino blanco
- 4 cucharadas de Aceite de Oliva
- Sal y pimienta
- 2 ó 3 patatas medianas
- Aceite para freír las patatas

### Preparación

- Desalar el bacalao.
- Pelar y picar muy fino el ajo. En una cazuela con el aceite de oliva, hacer a fuego suave hasta que empiece a dorarse. Espolvorear la harina, mojar con el vino blanco y enseguida añadir el caldo de bacalao. Remover y dejar reducir, añadiendo más caldo si fuera necesario. Tiene que quedar una salsa ligera. Espolvorear el perejil.
- Colocar los lomos de bacalao en la cazuela. Dejar hacer a fuego lento unos cinco minutos dependiendo del grosor del lomo. Cuando esté en su punto, retirar. Pelar y partir las patatas en rodajas finas y freír en aceite de oliva.
- Disponer en un plato las patatas, y sobre ellas el bacalao con la salsa verde.

**“EN LA NEVERA SE  
CONSERVA  
MUCHO  
TIEMPO... ES  
UNA PASADA”**





## ALBÓNDIGAS DE BACALAO TRADICIONAL NORUEGO

# con alubias



### Ingredientes

- 300 g de Bacalao Tradicional Noruego • Un trozo de miga de pan
- Un huevo • Harina • Aceite de oliva virgen • Una taza de alubias blancas • 1/2 cebolla • Un trozo de rama de apio • 2 dientes de ajo
- 3-4 tomates secos • Perejil • Cilantro

### Preparación

- Desalar el bacalao. Poner las alubias a remojo la noche anterior.
- Colocar en una cazuela las alubias con agua fría hasta cubrir las un dedo por encima. Agregar la cebolla, la rama de apio, dos dientes de ajo sin pelar y una cucharada de aceite. Cocer a fuego suave hasta que estén tiernas, mover de vez en cuando la cazuela en vaivén, siempre tienen que estar cubiertas, si es preciso ir añadiendo agua fría en pequeñas cantidades .
- Cuando estén tiernas salar con mesura. Tamizar la cebolla y el ajo por un colador en la cazuela de las alubias .
- Picar el bacalao y en un recipiente mezclar con un huevo batido, la miga de pan humedecida en agua, cilantro y perejil picado. Formar pequeñas bolas, pasar por harina y en una sartén con aceite freír en pequeñas tandas hasta dorar ligeramente. Reservar.
- Picar los tomates, incorporar a la cazuela junto con las albóndigas de bacalao. Dejar hacer lentamente cinco minutos más y servir espolvoreado de perejil.

**“EL NORUEGO  
ES NATURAL  
Y MUY SALAO,  
¡COMO YO!”**





## BACALAO TRADICIONAL NORUEGO CON PIMIENTOS

# y garbanzos



### Ingredientes

- 8 tajadas de Bacalao Tradicional Noruego
- 2 pimientos rojos asados
- 3 dientes de ajo
- 1/2 taza de garbanzos
- Aceite de Oliva Virgen
- Vinagre de Jerez
- Sal
- Pimienta

### Preparación

- Desalar el bacalao. Poner a remojo la noche anterior los garbanzos.
- Cocer los garbanzos en agua con sal hasta que estén tiernos, escurrir y pasar a un papel absorbente para secar bien. Freír en abundante aceite en pequeñas tandas hasta que se doren, tienen que quedar crujientes, escurrir bien el aceite y salar. Reservar.
- En una cazuela baja o sartén freír los dientes de ajo con piel, una vez fritos retirar los ajos, poner las tajadas de bacalao con la piel hacia arriba, echar una cucharada de agua y hacer a fuego muy suave con movimientos de vaivén, durante 10 min. aproximadamente, la salsa tiene que ligar.
- Desgarrar en pequeñas tiras los pimientos. En una sartén con dos cucharadas de aceite freír el diente de ajo, agregar los pimientos, salar y rociar con unas gotas de vinagre. Dejar hacer lentamente unos minutos.
- Disponer en un plato los pimientos asados, encima las tajadas de bacalao y los garbanzos fritos.

“ SE COME UN PLATO DE  
**BACALAO**  
Y MI MARIDO ME DICE  
**TE QUIERO**  
HASTA EN NORUEGO ”







## BACALAO TRADICIONAL NORUEGO CON PENCAS de acelgas rebozadas



### Ingredientes

- 4 lomos de Bacalao Tradicional Noruego • 3 chalotas
- Las pencas de un manojo de acelgas • Huevo y harina para rebozar
- Aceite de Oliva Virgen • Una lata de 250 g de pimientos de piquillo
- 2 cucharadas de azúcar • 2 cucharadas de vinagre de Jerez • Sal

### Preparación

- Desalar el bacalao. Cortar menudo los pimientos. Pelar, picar y freír la chalota en una cazuela con tres cucharadas de aceite, sin que llegue a dorarse. Agregar los pimientos, azúcar, vinagre y sal. Dejar hacer a fuego lento con la cazuela tapada unos diez minutos. Reservar.
- Quitar las primeras hebras y picar las pencas en trozos regulares de unos seis centímetros. Cocer en agua hirviendo con sal y una cucharada de aceite hasta que estén tiernas, escurrir. Pasar por harina y huevo. Freír en pequeñas tandas en abundante aceite de oliva caliente pero no humeante hasta dorar ligeramente.
- En una cazuela baja con un dedo de aceite caliente colocar los lomos de bacalao, tapar la cazuela y dejar hacer a fuego manso durante ocho minutos aproximadamente.
- En un plato disponer las pencas, encima colocar el lomo de bacalao y acompañar con la salsa agri dulce de pimientos.

“A MIS HIJOS LES  
ENCANTA  
EN TORTILLA,  
CROQUETAS,  
BUÑUELOS, ALBÓNDIGAS”





## BACALAO TRADICIONAL NORUEGO

# en buñuelos



### Ingredientes

- 150 g de Bacalao Tradicional Noruego • 100 g de harina
- Un diente de ajo picado • Un huevo • Una cucharadita de levadura
- 2 cucharadas soperas de pan rallado • Una cucharada de perejil picado
- 1 dl. de leche • Aceite de Oliva

### Preparación

- Desalar el bacalao. Retirar la piel y desmenuzar.
- En un recipiente mezclar la harina con la levadura, agregar el huevo, la leche y el aceite. Remover bien la mezcla hasta que quede una crema lisa y sin grumos. Añadir el resto de ingredientes, por último el bacalao desmenuzado.
- Con ayuda de una cuchara, ir echando pequeñas porciones de la mezcla anterior en una sartén con abundante aceite, caliente pero no humeante. Freír hasta que tomen color.
- Se puede acompañar con mayonesa o con salsa de yogur.

**“ES MUY CÓMODO,  
LO METES  
EN AGUA  
Y TE OLVIDAS”**





## BACALAO TRADICIONAL NORUEGO en empanadillas

### Ingredientes

- 200 g de Bacalao Tradicional Noruego
- Masa de empanadillas • Una cebolleta grande
- Un puerro • 2 cucharadas de pasas • 2 cucharadas de piñones
- Aceite de oliva virgen • Sal • Una taza de mayonesa
- Un diente de ajo • Perejil



### Preparación

- Desalar el bacalao y partir menudo. Lavar y picar la cebolleta y el puerro, sofreír con tres cucharadas soperas de aceite sin que lleguen a dorarse. Agregar los piñones, las pasas y el bacalao. Dejar hacer dos minutos, espolvorear con perejil picado y retirar.
- Estirar la masa de las empanadillas y con la ayuda de un aro o de una taza, formar pequeños discos. Colocar una porción del relleno en cada disco, untar los bordes con agua y doblar en dos la empanadilla, sellando los bordes con la ayuda de un tenedor. Pinchar la superficie dos veces con un tenedor.
- Colocar en la bandeja del horno, sobre un papel sulfurizado e introducir en el horno precalentado a 180° hasta que se doren.
- Escaldar el diente de ajo pelado, majar en el mortero y mezclar con la mayonesa. Servir las empanadillas con el alioli.

# ¿Sabías que...

- 1 ... para hacer un Bacalao Tradicional Noruego no utilizamos nada más que sal, agua y tiempo?
- 2 ... se seleccionan exclusivamente peces Gadus Morhua, el mejor de todos los bacalaos?
- 3 ... nuestros pescados proceden de los mares al norte de Noruega, donde las aguas son gélidas y cristalinas?
- 4 ... una estricta normativa regula la pesca y la elaboración para asegurar la máxima calidad?
- 5 ... WWF, una de las ONG ecologista con más peso en el mundo, certificó la sostenibilidad de la pesca del Bacalao Noruego en 2009?
- 6 ... España fue el primer país al que llegaron los bacalaos noruegos en salazón, en el año 1692?
- 7 ... el comercio de Bacalao ha mantenido unidas a España y Noruega durante siglos?
- 8 ... la capital noruega del Bacalao, Kristiansund, sigue teniendo como plato típico el Bacalao a la Vizcaína, aprendido de los marineros españoles en el siglo XVIII?
- 9 ... el Bacalao Tradicional Noruego aumenta su tamaño cuando se rehidrata?
- 10 ... la mejor manera de desalarlo es metiendo el recipiente con agua dentro de la nevera dos o tres días, según la pieza, cambiando el agua tres veces al día?

SI DESEAS SABERLO TODO SOBRE

# EL AUTÉNTICO BACALAO




# NORUEGO



[www.bacalaonoruego.es](http://www.bacalaonoruego.es)

Descubrirás una gran variedad de riquísimas  
recetas, consejos y valiosos trucos.

# AUTÉNTICO BACALAO NORUEGO



**CONSEJO DE PRODUCTOS DEL MAR DE NORUEGA**

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

Más recetas en [www.bacalaonoruego.es](http://www.bacalaonoruego.es)

