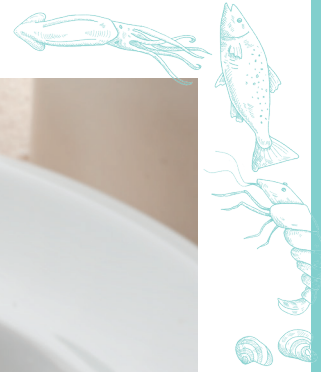




## BACALAO CON PIMIENTOS

### INGREDIENTES (4 P.)

4 lomos de bacalao desalado  
4 pimientos verdes  
2 pimientos morrones  
4 dientes de ajo  
harina (para rebozar)  
aceite de oliva virgen extra  
perejil  
sal

### CONSEJO

El aceite resultante de la fritura del bacalao puedes aprovecharlo para guisar unas patatas con bacalao o para aderezar una ensalada que lleve bacalao.

### ELABORACIÓN

Calienta a fuego suave una tartera (cazuela amplia y baja) con 4-5 cucharadas de aceite. Pela los dientes de ajo, córtalos en láminas y añádelos.

Retira el tallo y las semillas de los pimientos y pela los rojos. Corta los pimientos en 3, y después en tiras gruesas, y agrégalos a la tartera. Sazónalos y cócinalos a fuego medio durante 18-20 minutos.

Corta los lomos de bacalao por la mitad, pásalos por harina y sacúdelos un poco para retirarles el exceso. Calienta una sartén con

bastante aceite, introduce en ella 4 trozos de bacalao y fríelos por los dos lados hasta que se doren. Retíralos y resérvalos en una fuente. Fríe los otros 4 trozos de la misma manera.

Vierte el jugo que hayan soltado en la fuente los trozos de bacalao a la tartera de los pimientos, mezcla y reparte los pimientos en 4 platos. Coloca 2 trozos de bacalao frito en cada uno y decóralos con unas hojas de perejil.

## RISOTTO DE CALAMAR

### INGREDIENTES (4 P.)

Para el risotto:

350 g de arroz redondo  
(bomba, carnaroli...)  
400 g de calamar (2 cuerpos  
limpios)  
90 g de mantequilla (50 g +  
40 g para mantecar)  
1 cebolleta  
75 g de tuétano  
100 ml de vino blanco  
700 ml de caldo de pescado  
3 yemas de huevo  
(para mantecar)  
1 diente de ajo  
aceite de oliva virgen extra  
perejil  
sal

Para la salsa:

2 cebollas  
2 puerros  
2 dientes de ajo  
200 g de recortes de calamar  
(aletas y tentáculos)  
1 cucharada de tinta de  
calamar  
50 ml de vino blanco  
300 ml de caldo de pescado  
aceite de oliva virgen extra  
sal

### ELABORACIÓN

Para preparar la salsa, calienta 3-4 cucharadas de aceite en una cazuela. Pela las cebollas y córtalas en dados. Limpia los puerros (retirándoles la parte inferior, la superior y 2-3 capas de hojas), lávalos bien y córtalos en cuartos de luna finos. Pela los dientes de ajo, aplástalos y pícalos un poco. Incorpora las hortalizas a la cazuela, sazónalas y rehógalas a fuego medio durante unos 10 minutos.

Corta los recortes de calamar en dados e introdúcelos en la cazuela. Añade la tinta de calamar, el vino y el caldo de pescado, pon a punto de sal y cocina todo junto a fuego suave-medio durante 15-20 minutos. Pasa los ingredientes a una batidora de vaso y trítalos hasta conseguir una salsa homogénea. Cuela la salsa y resérvala.

Para preparar el *risotto*, calienta una tartera (cazuela grande y baja) con 50 g de mantequilla. Corta la cebolleta en daditos, agrégala a la tartera y rehógala a fuego suave (sin que llegue casi a tomar color) durante 4-5 minutos.

Corta 1 de los cuerpos de calamar (reserva el otro) y el tuétano en daditos, incorpóralos a la tartera y rehógalos a fuego suave durante 4-5 minutos. Vierte encima el vino y dale un hervor (3-4 minutos) a fuego fuerte para que se evapore el alcohol.

Añade el arroz a la tartera, rehógalo un poco, sazónalo, vierte encima unos 200 ml del caldo de pescado y cocínalo (removiéndolo a menudo) hasta que absorba el caldo. Repite el proceso agregando el caldo en dos o tres veces más hasta que esté listo (unos 16 minutos).

Retira la tartera del fuego, incorpora las yemas y remuévelas hasta que se integren con el arroz. Trocea el resto de la mantequilla (40 g), añádela y sigue removiendo hasta que el arroz quede bien mantecado (cremoso).

Pela el diente de ajo y pícalo finamente. Corta en aros el otro cuerpo de calamar en aros y sazónalo. Calienta 2 cucharadas de aceite en una sartén, saltea en ella brevemente el ajo y los aros de calamar y espolvoréalos con un poco de perejil picado.

Pon 1 cucharada de salsa en 4 platos, sirve sobre ella el *risotto* y decóralo con unos botones de salsa. Reparte encima los calamares salteados y decora los platos con unas hojas de perejil.

### CONSEJO

El *risotto*, al igual que sucede con otras recetas de arroz, debe consumirse recién hecho. Si tus comensales se retrasan, puedes detener la cocción justo antes de añadir la última parte del caldo. Cuando ya vayas a servirlo, vuelve a ponerlo al fuego, añádele la última parte de caldo y continúa a partir de ahí con el resto del proceso.







## ROLLITO DE SALMÓN Y RÚCULA

### INGREDIENTES (4 P.)

4-6 lonchas grandes de salmón ahumado  
50 g de hojas de rúcula limpia  
1 pan de semillas  
1 diente de ajo  
1 cucharada de mostaza a la antigua  
aceite de oliva virgen extra  
perejil

### ELABORACIÓN

Corta 16 rebanadas de pan y tuéstalas en un tostador.

Pela el diente de ajo y unta con él (suavemente) las tostadas.

Mezcla la mostaza con 2 cucharadas de aceite en un bol. Reserva el aderezo.

Corta cada loncha de salmón en 3 tiras. Extiende 1 tira sobre la encimera, pon 1 ramillete de hojas de rúcula encima de uno de sus extremos y enrolla el salmón alrededor de las hojas de rúcula. Monta los otros rollitos de la misma manera.

Coloca 4 tostadas de pan sobre 4 platos, pon 1 rollito de salmón y rúcula sobre cada una y aliña con el aderezo de aceite y mostaza. Decora los platos con unas hojas de perejil.

### CONSEJO

Lo mejor es que montes los rollitos en el último momento para que el pan no se empape y se reblandezca.