



Receta: Restaurante Fábula

22

## Bacalao fresco con tartar de tomate y aguacate

**Ingredientes:** para 4 personas

- lomos de bacalao fresco 600 g
- 1 cebolleta
- 1 aguacate
- 1 lata de aceitunas negras (mejor si son deshuesadas)
- 1 diente de ajo
- 2 tomates frescos
- 1 limón
- ½ l aceite de oliva virgen extra
- sal

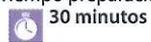
**Dificultad:** baja



**Precio:** bajo



**Tiempo preparación:**



**Menú para Celíacos:**  
**apto**

# 22 Bacalao fresco con tartar de tomate y aguacate

## Modo de elaboración

Preparamos el tartar del siguiente modo, los tomates los escaldamos ½ minuto y los enfriamos en agua muy fría inmediatamente para poder pelarlos mejor. Después los cortamos en cuadraditos. Los aguacates también los pelamos y los cortamos también en cuadraditos. La cebolleta la picamos muy fina y la aceituna negra también.

En un bol mezclamos el tomate, el aguacate, la aceituna negra y la cebolleta. Lo salamos y añadimos un poco de zumo de limón y aceite de oliva, reservamos.

Confitamos a fuego suave unos ajos en abundante aceite de oliva para que tome su aroma. En él sumergimos los lomos de bacalao limpios y sazonados con la piel hacia abajo durante 15 minutos a fuego muy suave.

Una vez confitado el bacalao servimos al momento acompañando este con el tartar de tomate.



## Sugerencias del cocinero

**Restaurante Fábula:** Si ha conservado el tartar de tomate en el frigorífico, sáquelo un poco antes para que no esté muy frío. El aceite que hemos empleado para confitar los ajos y el bacalao lo podríamos emplear en una próxima ocasión para elaborar un pil pil.



## Sugerencias del pescadero

El bacalao de temporada es el que se pesca desde finales de otoño hasta la primavera, aunque se dispone durante todo el año de bacalao salado, desecado, ahumado o congelado.

## Valores nutricionales del Bacalao

| Proteínas (g/100 g) | Grasas (g/100 g) | Calorías (Kcal/100 g) |
|---------------------|------------------|-----------------------|
| 17,35               | 1,13             | 82,00                 |