



Guisantes con trigueros y bacalao

Descripci3n

Esta vez los guisantes son frescos, no pensaba yo que casaran tan bien con esp3rragos trigueros. Y para hacer un plato mas consistente le he a3adido pescado, en este caso bacalao, pero ya sab3is el que mas os guste; me parece que el salm3n no le ir3 tampoco mal. 3Ah!, y esta receta es de 3«cosecha propia».



Ingredientes: (Para cuatro personas).

- * 2 kg de guisantes. Tambi3n pueden ser congelados, en conserva3!
- * 500-600 gr de bacalao, en tacos no muy grandes y sin piel.
- * 1 manojo de esp3rragos trigueros.
- * 1/4 de cebolleta mediana.
- * 1 diente de ajo mediano.
- * 1 porreta (las hojas verdes de la cebolleta). Opcional.
- * Caldo de verduras o pescado.
- * Aceite de oliva, sal, pimienta, perejil y chorro de vino blanco.

Preparaci3n:

Limpiamos los espárragos, los troceamos menudos, excepto las yemas, que las dejamos enteras y reservamos.

Lavamos un poco el bacalao, salpimentamos y reservamos.

Picamos finamente la cebolleta, el ajo y reservamos.

Hacemos lo mismo con la porreta.

Si los guisantes son frescos, les quitamos la vaina, los lavamos y reservamos.

En una olla rápida echamos los guisantes y agua, hasta que los cubra, sazonomos y cocemos, desde que la olla empieza a hervir, unos 7 minutos. Una vez cocidos, escurrimos y reservamos.

En un olla baja y ancha, vertemos un chorrito de aceite de oliva y pochamos la cebolleta y el ajo, cuando está la cebolleta blanda añadimos la porreta, dejamos hasta que coja un poco de color, removemos para que no se nos quemen los ingredientes.



Seguidamente incorporamos los espárragos con las yemas enteras, removemos y dejamos hasta que estén blandos, echamos un chorro generoso de vino blanco y que se evapore el alcohol. Vertemos un chorro de caldo (que no los cubra, solo para que terminen de hacerse), removemos, sazonomos y si están los espárragos blandos añadimos los guisantes.



default watermark

Mezclamos todo bien y echamos el bacalao troceado en tacos no muy pequeÃ±os. Removemos bien todos los ingredientes, vertemos otro chorro de caldo (sin que los cubra), removemos y cuando el pescado estÃ© hecho, retiramos del fuego.





No os despistáis porque el bacalao (el pescado en general) se hace en un pis-pas.

Espolvoreamos con perejil picadito y ¡A disfrutar!



Consejo: Esta vez encontré guisantes frescos a buen precio, pero si no, los congelados de Mercadona resultan muy tiernos y ricos.

Categoría

1. Pescados y mariscos
2. Verduras hortalizas y legumbres

Fecha de creación

marzo 16, 2016

Autor

admin