

BACALAO AL PIL-PIL

4 raciones

30 min

Media

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Pescado blanco



Información nutricional

Valores por ración

Energía

269 kcal

Grasas

13 g

Fibra

g

Proteínas

36 g

Carbohidratos

2 g

Sal

1.7 g

Ingredientes

- 800 g de lomos de bacalao desalados o frescos
- 150 g de agua
- 50 g de aceite de oliva
- 6 dientes de ajo
- 3 guindillas cayena
- 1 ramita de perejil
- Pimienta negra
- Sal

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Coloca los lomos con la piel hacia abajo en una cacerola baja con el agua, tapa y cocina a fuego medio hasta que aparezca espuma blanca.
- 2** Cuando el bacalao esté blanco, cocina 2 minutos más. Reserva el agua de cocción y deja el bacalao en la cazuela.
- 3** Calienta el aceite y añade los ajos en láminas y la guindilla. Dora sin quemar.
- 4** Reserva el aceite con algunas láminas de ajo; el resto de ajos colócalos sobre el bacalao en la cazuela.
- 5** Tritura 50 g del agua de cocción con las láminas de ajo reservadas hasta obtener un puré.
- 6** Vierte el aceite en hilo fino mientras bates hasta emulsionar el pil-pil. Ajusta la textura con agua de cocción y salpimenta si hace falta.
- 7** Vierte la salsa sobre los lomos, espolvorea perejil y da un hervor suave para integrar.

THERMOMIX

- 1** Cuece el bacalao en cacerola con el agua como en tradicional.
- 2** Reserva el agua y deja el bacalao en la cazuela.
- 3** Pon el aceite en el vaso y calienta. **8 min / Varoma / vel 1**
- 4** Añade los ajos en láminas y la guindilla. **10 min / Varoma / vel 1**
- 5** Vierte el aceite en una jarra; deja algunas láminas de ajo en el vaso y el resto ponlas sobre el bacalao.
- 6** Añade 50 g del agua de cocción y tritura hasta obtener un puré. **1 min / vel 8**
- 7** Emulsiona en frío, vertiendo el aceite en hilo por el bocal. **2 min / vel 4**

- 8 Ajusta el espesor y salpimenta añadiendo agua de cocción en frío con la misma velocidad.
 - 9 Vierte la salsa sobre los lomos, espolvorea perejil y da un hervor suave para integrar.
-

Consejos

- Ajusta el picante sin cambiar la receta: usa menos guindilla (o retírala antes) si quieres un pil pil más suave.
- Si la salsa queda demasiado espesa, corrige con el agua de cocción reservada hasta lograr la textura que te guste.
- Deja reposar 2-3 minutos antes de servir para que el bacalao se asiente y no se rompa al moverlo.