

# Croquetas de bacalao y ensalada tibiana de lentejas

Tiempo de preparación: 30 Min



## Ingredientes

### Bebida sugerida

Albariños 99:

### Croquetas

**Nuez Moscada:** A gusto

**Huevos:** 2 Unidades

**Perejil:** 2 cdas.

**Ajo:** 1 Diente

**Harina:** Cantidad necesaria

**Bacalao:** 500 g

**Papas:** 400 g

**Pimienta:** A gusto

**Pan Rallado:** Cantidad necesaria

### Ensalada

**Aceto balsámico:** 1 cdita.

**Aceite De Oliva:** Cantidad necesaria

**Sal y Pimienta:** A gusto

**Apio:** 1 Rama

**Cebolla Morada:** 1 Unidades

**Caldo de verduras:** Cantidad necesaria

**Perejil:** 4 cdas.

**Ajo:** 1 Diente

**Zanahoria:** 1 Unidad

### Guarnición

**Aceto balsámico:** 1 cdita.

### Salsa

**Sal:** A gusto

**Morrones colorados:** 2 Unidades

**Caldo de verduras:** Cantidad necesaria

**Aceite De Oliva:** 200 cc

## Varios

Aceite para freír: Cantidad necesaria

## Preparación de la Receta

### Ensalada

- Hidrate las lentejas durante 4 horas.
- Pique finamente la *cebolla*, el *ajo* y el *perejil*.
- Corte el *apio* y la *zanahoria* en *brunoise*.
- En una sartén con un poco de aceite de oliva saltee el *apio*, la *cebolla* y el *ajo*.
- Agregue la *zanahoria* y las lentejas.
- Cubra con el caldo, condimente con sal y el *perejil*.
- Cocine hasta que se consuma el líquido.
- Agregue más caldo no bien lo requiera.
- Aromatice con el aceto balsámico.
- A último momento agregue el aceite de oliva.

### Salsa

- Ase los morrones en el horno y pele.
- Procese con sal y aceite de oliva.
- Agregue caldo si desea una preparación más ligera.

### Croquetas

- Hidrate y desale el bacalao en agua durante 24 horas.
- Cambie el agua 4 a 5 veces.
- Desmenuce la carne del bacalao.
- Pique finamente el *ajo* y el *perejil*.
- Separe las yemas de las claras.
- Bata ligeramente las claras y reserve.
- Pele las papas, cocine en vapor y redúzcalas a puré.
- Agregue el *ajo*, la nuez moscada, la pimienta, el *perejil* y el bacalao.
- Ligue con las yemas.
- Tome porciones de la preparación y forme esferas.
- Pase por *harina*, luego por clara batida y finalmente por pan rallado.
- Fría en abundante aceite caliente.
- Escorra sobre papel absorbente

### Presentación

- Sirva en los bordes de un plato la salsa, en el centro las lentejas, espolvoree con *perejil* picado y aceite de oliva, encima dos croquetas.
- Decore hojas de *perejil*.

Consulta la receta original en  
<https://elgourmet.com/recetas/croquetas-de-bacalao-y-ensalada-tibia-de-lentejas>