

RECETA DE BACALAO CON GARBANZOS (POTAJE DE VIGILIA)



Café Hablante del : 2024 03 07

Durante siglos la gastronomía de la Semana Santa se ha basado en los salazones de pescado, los potajes de verduras y las legumbres carentes de proteínas cárnicas. El pescado solía ser arenque, abadejo, congrio o bacalao, y en ocasiones se mezclaba con hortalizas, judías y garbanzos. Pero el símbolo tradicional de este tiempo penitencial siempre ha sido el bacalao, y no es casual que a principios del siglo pasado la imagen de la Cuaresma se representara por una vieja de andares inclinados bajo cuyas faldas aparecían siete pies -uno por cada semana de penitencia- que llevaba en la mano una buena pieza de bacalao.

Ingredientes (para 4 personas) :

- 300 g. de garbanzos secos (sin remojar)
- 300 g. de bacalao desalado
- 1 pimiento verde
- 2 patatas cortadas en cascós
- 1 cebolla partida
- 1 tomate
- 5 dientes de ajo
- 2 huevos duros cortados en trocitos
- 1 cucharada de postre de pimentón de la Vera (agridulce o dulce)
- 1 rama de perejil
- 1 hoja de laurel
- caldo
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal (al gusto)

Elaboración :

1. Poner en remojo los garbanzos en agua con una pizca de sal. (Guardar el agua de cocción) y una rama de perejil en una olla exprés durante 20 mn.
2. Por otra parte, en otra cacerola poner los 5 dientes de ajo una cebolla partida, luego un pimiento verde troceado igual con un tomate.y dejar que se poche bien.
3. En otra caserola se pone agua fría (con un court-bouillon) y los trozos de bacalao. Cuando empieza a hervir sacar los trozos de bacalao. Lo apartamos.
4. Se añade una hoja de laurel al sofrito y una cuchara de pimentón dulce.
5. A parte se cuecen 2 huevos duros 2 patatas cortadas en cascós y se echan a la caserola de verduras se añade y se deja cocer unos 12/15 minutos.
6. Se le añade luego el bacalao cocido y dejar cocinar todavía 5 mn
7. en último momento se echan los 2 huevos duros cortados en trocitos y un poco de perejil cortado.

Buen provecho