

BAR CERVESERIA GERMAN'S

Carrer de Mossèn Jacint Verdaguer, 172

Cuina catalana

EL BACALLÀ

El bacallà és un peix que viu en mars freds de l'Atlàntic Nord. La mida oscil·la segons l'espècie. Els més grans poden pesar cent quilos i fer 2 metres de llarg.

El bacallà ha estat important per a l'alimentació de diversos pobles, com ara la dels americans nadius. Entre els europeus, els vikings i els bascos van ser els primers a pescar-los. Per conservar-los d'un viatge tan llarg de retorn a casa, els assecaven o bé els salaven. La possibilitat de mantenir el peix en bones condicions durant tant de temps el va fer molt popular.

L'ús del bacallà és tradicional en la cuina catalana. Són molt típics els plats de bacallà a la llauna, amb mel, amb allioli, amb samfaina, els bunyols i les croquetes de bacallà.

El bacallà és ric en àcids grassos essencials i, com la resta de peixos, és un aliment bàsicament proteic i conté tots els aminoàcids essencials.

Esqueixada de bacallà



RECEPTA

▶ **INGREDIENTS**

Bacallà dessalat (100 grams per persona)
1 pebrot vermell
2 pebrots verds
Tomàquets d'amanir
1 ceba tendra gran o dues de mitjanes
Olives negres d'Aragó
Oli d'oliva verge
Sal



Fàcil



1 hora



Mig

▶ **PREPARACIÓ**

Talleu a trossets petits el pebrot vermell, el pebrot verd, la ceba tendra i el tomàquet d'amanir.

Esqueixeu el bacallà (és a dir, trossegeu-lo en tires).

En una plata, barregeu-hi tots els ingredients.

Al final, afegiu-hi les olives negres, una mica de sal i oli d'oliva verge.



Nivell de dificultat



Temps de realització



Preu