Bacallà al forn amb tomàquets de cirereta i alfàbrega



Aquesta recepta de bacallà al forn amb tomàquets, alfàbrega, all i llimona no podria ser més senzilla! Es necessiten uns 10 minuts de preparació abans d'entrar al forn a coure. Tan fàcil i cada cop resulta super saborós.

Aquí he servit el bacallà al forn sobre pilaf d' arròs negre amb un costat de carbassó al forn. Un sopar saludable i nutritiu que encantarà a tota la família!

Quin tipus de bacallà utilitzar?

Busqueu bacallà d'Alaska, bacallà veritable o bacallà atlàntic d'almenys una polzada de gruix, per garantir un temps de cocció uniforme amb els tomàquets.

El bacallà congelat també funcionarà, només assegureu-vos de

descongelar-lo primer i assecar-lo.

Per què puc substituir el bacallà?

No dubteu a substituir per altres tipus de peixos aquí també: salmó, bacallà negre, llobarro, fletán, qualsevol peix d'almenys dos dits de gruix.

És sorprenentment bo pel fàcil que és! Prova-ho i fes-me saber què et sembla!

Sense gluten

Per 4 persones
Temps: 25 minuts
Ingredients:

- 3 cullerades d'oli d'oliva , més per raspallar
- 1 cullerada de vinagre de vi negre o vinagre de xerès
- 1 escalunya, tallada a rodanxes
- 4 grans d'all, picats gruixuts
- 1/4 culleradeta de sal
- 1/4 culleradeta de pebre negre
- 2 tasses de tomàquets de cirera (els colors barrejats són agradables aquí)
- 1 llimona – ratlladura (reservar) i rodanxes de llimona
- 4 -6 peces de bacallà (les peces més gruixudes funcionen millor aquí – 2 de gruix o més) vegeu notes
- Sal , pebre i flocs de xili al gust
- 1/4 tassa de fulles d'alfàbrega trencades



Elaboració:

PAS 1: Preescalfeu el forn a 220º

PAS 2: Aboqueu 3 cullerades d'oli d'oliva i vinagre en

una safata de forn . Escampar les escalunyes i els alls. Afegiu-hi els tomàquets, sal , pebre i rodanxes de llimona i tireu-ho. Rostir 10 minuts. Poseu un bon grapat de tomàquets.

PAS 3: Mentre que els tomàquets es rosteixen, acariciar el peix sec i el raspall amb una mica de oli d'oliva i escampar-sal i pebre i xili. Col·loqueu el peix a la safata de forn, entre els tomàquets.

PAS 4: Baixeu el forn a 200º

PAS 5: Enforneu el peix durant 8-10 minuts i després doneu una bona sacsejada a la cassola, fent una mica d'empenta amb els tomàquets. Escampar amb la ratlladura de llimona. Coure al forn 3-4 minuts més o fins que el peix estigui cuit al vostre gust.

PAS 6: Quan estigui fet, afegiu-hi les fulles d'alfàbrega esquinçades, tirant-les amb els tomàquets calents amb unes pinces perquè l'alfàbrega es marceixi una mica. A continuació, guarniu cada tros de peix amb unes fulles d'alfàbrega marcides.

Serviu immediatament! Les restes tenen un bon gust fins a 3 dies.

Serviu sobre un arròs negre prohibit pilaf, o quinoa senzilla, o puré de patates.

Perquè es diu arròs negre prohibit?

Es creu que a la Xina antiga, l'arròs negre es va descobrir com "superior" a altres tipus d'arròs a causa dels seus rics beneficis per a la salut i poderoses propietats medicinals. Es diu que un grapat d'homes xinesos nobles, van veure una oportunitat en això i van escorcollar el país i van agafar cada gra d'arròs negre i el van retenir al públic, controlant-ne la producció, limitant severament les quantitats i venent-

lo estrictament a la reialesa, creant una gran demanda. A la gent comuna se'l va prohibir cultivar-lo o menjar-lo, guanyant-se la seva etiqueta molt popular: arròs negre prohibit. Al blog trobaràs més informació sobre l'arròs negre prohibit i totes les seves propietats.

Bon profit!







