

BACALAO A LA NARANJA

INGREDIENTES: para 4 personas

- 4 filetes de bacalao a punto de sal
- 200 cl. Aceite de oliva virgen
- 200 cl. Nata líquida
- 2 naranjas
- 200 gr. cus cus precocido
- 1 calabacín
- 1 zanahoria
- 1 trozo de calabaza
- 1 pimiento lamuyo verde
- 1 pimiento lamuyo rojo
- 8 tomates cherry



ELABORACIÓN:

Con las naranjas hacemos una juliana muy fina de cáscara de naranja que blanquearemos en agua hirviendo, y además obtenemos el zumo de las mismas, reservamos.

Ayudándonos del sacabolás, hacemos bolas de calabacín, zanahoria y calabaza, blanqueamos un par de minutos en agua hirviendo, así mismo hacemos círculos de los dos pimientos y los salteamos ligeramente, igual salteamos los tomates cherry. Reservamos. Preparamos además un picadillo de todas las verduras para dar un toque de colores al cus cus

Preparamos el cus cus según las indicaciones del paquete, añadimos el picadillo de verduras ligeramente salteadas y un poco de juliana de cáscara blanqueada. Reservamos.

En sartén con 150 cl. De aceite de oliva virgen extra no muy caliente ponemos el bacalao, con la piel hacia abajo, tapamos y dejamos cocinar hasta que lo veamos cuajado. Sacamos y añadimos a la sartén el zumo de las naranjas y la nata, dejamos hervir hasta que tenga la densidad deseada, la salsa no debe ser muy densa

Emplatamos ayudándonos de un aro para moldear el cus cus, encima el bacalao, alrededor como cada uno guste las verduras, y encima la salsa y la juliana de cáscara de naranja.