

BACALAO AL HORNO EN SALSA DE COCO Y LIMÓN

Instrucciones:

1. Calentar el horno a 190 C (375 F). Engrasar ligeramente una fuente para hornear con aceite de oliva.
2. Secar los filetes de bacalao con papel toalla para eliminar el exceso de humedad. Sazonar ambos lados con sal, pimienta negra y pimentón. Colocar los filetes en la fuente de horno preparada, formando una sola capa.
3. En un recipiente, agregar la leche de coco, el jugo de limón, la ralladura de limón, el ajo picado, la mostaza Dijon, el comino molido, la cúrcuma (si la usas) y las hojuelas de pimiento rojo, mezclar todo bien. Esta salsa le aportará al bacalao un sabor intenso y cremoso mientras se hornea.
4. Verter la salsa uniformemente sobre los filetes de bacalao, asegurándose de que cada pieza quede bien cubierta.
5. Colocar la fuente en el horno y hornear durante 18-20 minutos, o hasta que el bacalao esté opaco y se desmenude fácilmente con un tenedor. Evitar cocinarlo demasiado, ya que el bacalao se seca rápidamente.
6. Sacar el bacalao del horno y dejarlo reposar un par de minutos. Espolvorear con perejil fresco picado y servir inmediatamente con tus guarniciones favoritas.



10 MINUTOS

20 MINUTOS

6 FILETES

Ingredientes:

Para hacer el bacalao:

- 6 filetes de bacalao
- 1 cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra
- ½ cucharadita de pimentón
- 1 cucharada de aceite de oliva o el que gustes

Para hacer la salsa:

- 1 taza de leche de coco en lata, ver nota
- 2 cucharadas de jugo de limón fresco
- 1 cucharadita de ralladura de limón
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cucharadita de mostaza Dijon
- ½ cucharadita de comino molido
- ½ cucharadita de cúrcuma
- 1 cucharadita de sal
- ½ cucharadita de hojuelas de pimiento rojo (opcional, para un toque picante)
- 1 cucharada de perejil fresco picado (para decorar)