

Bacalao con hortalizas

Ingredientes

- Bacalao desalado de mediano grosor en tacos.
- Licuado de remolacha.
- Puré de pimientos asados al horno, pelados y triturados.
- Tomates asados al horno con un poquito de sal, azúcar y aceite de oliva, pelados y cortados en gajos.
- Hortalizas con mucho sabor a tierra como son la remolacha cortada en aros, los brotes de rúcula y germinados de espárragos.
- Aceite de oliva.

Mikel Santamaría, chef del [restaurante Bokado Mikel Santamaría](#) de San Sebastián, nos propone **un plato muy ligero**. “La idea es combinar cuatro o cinco elementos para dar sabores muy plenos y frescos”, asegura el chef del Bokado, un establecimiento especializado en pescado. Así es su **bacalao con hortalizas**.

PREPARACIÓN:

- Se sumergen los tacos de bacalao en el licuado de remolacha durante dos minutos.
- Pintamos el plato con el puré de pimiento asado, lo que le dará un aporte de sabor y equilibrio además de vistosidad.
- Colocamos los gajos de tomate asado.
- Emplatamos los tacos de bacalao entre el tomate.
- Finalmente y sobre lo anterior, depositamos los aros de remolacha, los germinados de espárragos y la rúcula joven, regando con aceite de oliva, lo que le dará brillo y profundidad de sabor al plato. Y ya tenemos listo para degustar un plato rápido y fresco. ¡A disfrutar!

Texto de **Miguel Calvo Alejo "Mitxi"**