

# Bacalao con garbanzos y miso sobre un nido de acelgas

## Ingredientes

### Para 4 personas:

#### Para el caldo de bacalao:

- 1/2 kg de piel de bacalao desalada
- 1/2 l de agua

#### Para los garbanzos:

- 500 g de garbanzos secos Pedrosillanos
- 5 l de agua - 40 g de sal

#### Para el bacalao desalado:

- 500 g de morro de bacalao

#### Para la penca de acelgas:

- 100 g de pencas de acelgas
- 50 g de vinagre de arroz
- 10 g de sal fina
- 1 g de ácido ascórbico

#### Para las guarniciones:

- 100 g de garbanzos cocidos pelados
- 30 g de pasta miso blanco
- 15 g de vinagre de arroz
- 15 g de aceite virgen extra Mallafré
- 30 g de jengibre escarchado

### **Cocción del bacalao:**

- 50 g de sarmientos
- 1 bolsa de vacío
- Aceite virgen extra

El chef [Carles Abellan](#) comparte para Gastronosfera una **receta** deliciosa y muy saludable: **bacalao con acelgas, garbanzos y miso.**

### **Preparación salsa:**

- Poner todos los ingredientes excepto la xantana, trabajar con la varita y, cuando sea una salsa lisa, añadir la xantana.

### **Preparación caldo:**

- Poner la piel con el agua y llevar a 90º C. Dejar infusionar 30 minutos y pasar por el colador fino. Reservar.

### **Para la salsa:**

- 1400 g de caldo de bacalao
- 600 g de agua de cocción de garbanzos
- 100 g de pasta miso blanco
- 6 g de xantana

### **Preparación garbanzos:**

- Poner en remojo los garbanzos la noche anterior con agua tibia y sal. Por la mañana, cambiar el agua y poner en agua fría abundante. Hervir a fuego muy suave sin parar la cocción de 3 a 5 horas hasta que estén muy tiernos, no harinosos.
- Dejar enfriar fuera de la nevera y reservar.

### **Preparación bacalao desalado:**

- Cortar por la mitad el morro de bacalao separando la parte fina de la parte gruesa. Poner cada una por separado en dos Gastronorm y cubrir el bacalao con el triple de su volumen en agua fría.

- Al cabo de 6 horas, cortar por la mitad un trozo de cada Gastronorm para comprobar el punto de sal, y cambiar el agua si fuese preciso (el delgado son 6-12 horas, y el grueso son 12-18 horas).

### **Preparación la penca de acelgas:**

- Retirar las pencas de la acelga, sacar la primera fibra con la punta del cuchillo y cortarlas a tiras. Poner en una bolsa de vacío con el vinagre y la sal.

### **Preparación:**

- Cocer la acelga al vapor. Calentar los garbanzos pelados en la salsa de miso blanco. Hacer cubos de 0,3 x 0,3 x 0,3 cm con el jengibre escarchado aprovechando al máximo (sin cuadrar), y reservar.

- Poner la pasta de miso en una manga pastelera.

- Poner el vinagre de arroz en una pipeta.

### **Preparación cocción del bacalao:**

- Colocar los bacalaos encima de una bandeja con agujeros a la que se habrán puesto los sarmientos encendidos antes y dejar tapado durante un minuto; envasar al vacío con un chorrito de aceite de oliva.

- Cocer a 55 °C durante 8 minutos.

### **Para el acabado y presentación:**

- Poner todos los ingredientes, jugando con los colores.

- Acabar con un toque de ralladura de lima.

**Apuntes nutricionales:**

- El bacalao tiene un alto contenido en proteínas y menos de un 3% de grasa de alta calidad omega-3. Contiene muchos oligoelementos, como fósforo y sales minerales.

*Receta del chef **Carles Abellan** por [soycomocomo.es](http://soycomocomo.es)*