

Receta de bacalao con miel, por sor Lucía Caram

Ingredientes

- (Para 4 personas)
- - 4 lomos de bacalao desalado
- - 1 taza pequeña de miel
- - 100 gramos de harina
- - 1 hoja de laurel
- - Aceite de oliva virgen extra
- - Perejil

[Sor Lucía Caram](#) (1966, Tucumán, Argentina), monja dominica y personaje mediático, es famosa por sus recetas apetitosas y sencillas, que explica con un lenguaje claro y de lo más informal. Nos cuenta uno de sus platos: una receta catalana de 1640, recogida por *l'àvia Remei*. El bacalao con miel se cocina en tan sólo 20 minutos.

Preparación:



- En primer lugar, desalamos el bacalao en agua fría con unas hojitas de laurel y cocinamos a fuego lento hasta que dé el primer hervor.
- Seguidamente, escurrimos el bacalao, lo dejamos enfriar y reservamos el caldo de cocción.
- A continuación, en el vaso de la batidora disponemos el agua de cocción, un poco de harina y la miel. Batimos y vamos añadiendo harina hasta conseguir que espese.



- Por otro lado, troceamos el bacalao y lo pasamos primero por harina y luego por la mezcla anterior. Freímos en una sartén con aceite bien caliente hasta que esté dorado.

- Emplatamos el bacalao, incorporamos un chorrillo de miel, decoramos con un poco de perejil y servimos. Dale un golpe de calor a la miel para que no esté cristalizada.