

MIGAS DE BACALAO CON PIMIENTOS SOBRE TOSTA CON ALIOLI DE MANDARINA

Ingredientes:

- ~ 300 gramos de migas de bacalao desalado
- ~ 1 ó 2 cebolletas
- ~ 1 diente de ajo
- ~ 1 pimiento verde
- ~ 1 pimiento rojo
- ~ Rebanadas de pan (opcional)
- ~ 8 ó 12 gajos de mandarina
- ~ Aceite virgen extra y sal

Salsa:

- ~ 3 ó 4 dientes de ajo pequeños
- ~ 3 ó 4 mandarinas (zumo y ralladura)
- ~ ½ vaso o algo más de aceite suave (uva, girasol, semillas...)
- ~ Sal



Preparación:

- Rallamos las mandarinas y hacemos el zumo. Apartamos un poquito de ralladura para decorar al servir.
- Mezclamos en el vaso de la batidora: el zumo y la ralladura de las mandarinas, los ajos troceados y la sal.
- Batimos e incorporamos poco a poco el aceite hasta que veamos que ha espesado ligeramente. Enfriamos.
Esta salsa no espesa tanto como el ali-oli común, pero al enfriarse coge más cuerpo.
- En una sartén con unas cucharadas de aceite, echamos la cebolleta muy picada, los pimientos rojos y verdes cortados en juliana (tiritas) junto con el ajo menudito y se sofríen hasta que esté todo blandito.
- A continuación añadimos el bacalao y rehogamos durante 3 minutos.
- Tostamos las rebanadas de pan, las untamos ligeramente con el ali-oli de mandarina y extendemos el bacalao sobre las mismas.
- Servimos con dos o tres gajos de mandarina pelados, la ralladura y el resto de la salsa en salsaera.

PANACOTA LIGERA

Ingredientes:

- ~ 250gr. de yogur cremoso natural 0%
- ~ 250g. de queso 0% tipo Quark
- ~ 4 cucharadas de azúcar o edulcorante Stevia.
- ~ Ralladura de limón y naranja
- ~ 4 cucharas soperas de licor de naranja Cointreau, Grand Marnier, etc.(opcional)
- ~ 6 hojas de gelatina
- ~ Mermelada de naranja (opcional)



Preparación:

- Hidratamos la gelatina en agua muy fría.
- Mezclamos el yogur, el queso, el azúcar o stevia, el licor de naranja y las ralladuras.
- Una vez hidratada la gelatina escurrimos y derretimos en el microondas durante 30 segundos aprox. Éste tiempo dependerá de la potencia del aparato, pero **nunca** debe **hervir**.
- Mezclamos la gelatina derretida no muy caliente con un poco de la mezcla de yogur y después incorporamos esta mezcla poco a poco al resto.
- Vertemos en uno o varios moldes.
- Metemos al frigorífico durante cinco o más horas.
- Mezclamos tres o cuatro cucharadas de mermelada de naranja con la misma cantidad de agua y calentamos. Reservamos.
- Servimos la panacota con la salsa de mermelada de naranja y/o rodajas o gajos de naranja.

Nota:

- El licor da sabor al postre, pero si deseamos quitarle el alcohol, lo calentamos en un cacito y una vez caliente lo prendemos. Esperamos a que la llama se extinga, lo dejamos enfriar un poco y lo incorporamos a la mezcla.