

Bacalao as Natas

Bacalao as Natas, una receta portuguesa que en España no es muy conocida pero que todos los que viajamos al país vecino hemos probado alguna vez.

Como en todo existen variantes pero creo que esta es la mas conocida.

ingredientes

- 500 gr de Migas de Bacalao
- 1 Cebolla
- 2 Patatas Medianas
- 6 cucharadas de Aceite de Oliva Virgen
- 0,5 lt de Leche
- 80 gr de [Mantequilla](#)
- 6 cucharadas de Harina
- Queso Parmesano
- Nuez Moscada
- Pimienta
- Sal

elaboración bacalao as natas

Lo primero desalar el bacalao, con 24 horas cambiando el agua 4 o 5 veces, será suficiente.

Pelamos las patatas y las cortamos en rodajas finas como de medio centímetro, en una sartén con el aceite las freímos y las ponemos en el fondo de la fuente que llevaremos al final a horno.

Cocemos el bacalao en la leche a fuego muy bajo con unos 7 minutos será suficiente.

En la sartén de freír las patatas, retiramos casi todo el

aceite y ponemos a sofreír la cebolla cortada en gajos, cuando empiece a dorarse echamos el bacalao previamente escurrido. Removemos y dejamos unos minutos a fuego bajo.

En la fuente donde tenemos las patatas ponemos por encima la cebolla con el bacalao que hemos sofrido.

En la misma sartén ya sin aceite ponemos la [mantequilla](#) y la harina, vamos removiendo y añadiendo la leche todavía caliente de cocer el bacalao, espolvoreamos un poco de nuez moscada y pimienta negra, con esto obtendremos una [bechamel](#) que pasaremos cuando este con la densidad que nos guste a la fuente con las patatas y el sofrito.

Espolvoreamos el queso parmesano sobre la bechamel y lo ponemos en el horno precalentado a gratinar durante unos 10 minutos.

Ya tenemos nuestro bacalao as natas.

Medidas:

- Cucharada es una cuchara sopera
- Cucharadita es una cucharilla de postre
- Pizca es un pellizco
- Si no se ponen cantidades es al gusto del cocinero
- Si queréis hacer mas cantidad o menos hacer una simple regla de tres.

Hornos:

- Como siempre las temperaturas y los tiempos dependerán de cada horno, ajustarlas según veáis vosotros.

Terminos:

- **Espumar** = Retirar con una cuchara o espumadera, la espuma que se forma en la superficie de las cocciones.
- **Desglasar** = disolver los jugos de cocción que quedan pegados en el fondo de las ollas.