

FILETES DE BACALADILLA MARIPOSA

8 RECETAS con este delicioso pescado de carne blanca, sabor delicado y bajo en grasa. Opciones fáciles y adaptadas a tu menú de tapas, entrantes o platos principales. Conquista a tu clientela con un pescado que goza de gran popularidad gracias a su versatilidad en la cocina. Ibercook te propone esta solución ideal para tu negocio de hostelería; filetes de bacaladilla mariposa, limpios y listos para cocinar.



RECETARIO

PESCA LOCAL



Producto de pesca litoral, realizada a pocas millas d costa, comúnmente llamada **pescado del día**. Se capt en la FAO 27 (Atlántico Noroeste), concretamente en las costas gallegas y en el Cantábrico. Desembarcado en los puertos gallegos, elaborado y ultracongelado pocas horas después de su captura, son las claves para que un pescado conserve todo su sabor y la frescura, como recién pescado.

Desde la captura a la recepción y hasta el inicio de la elaboración, se mantiene una temperatura controlada para garantizar la calidad y las propiedades organolépticas. La elaboración consiste en, descabezado y corte de la cola, eviscerado y eliminación de la espina central.

IBERCOOK FOOD SERVICE te ayuda a llenar de frescura tu menú con un recurso siempre disponible, versátil y asequible como estos filetes de bacaladilla. Desde IBERCOOK, pensamos en tu negocio, ofreciendo soluciones que te faciliten el día a día y mejoren la rentabilidad de tus servicios.

CARACTERÍSTICAS

- Filetes corte mariposa limpios, con piel, sin espina central, sin cabeza.
- Perfecto para cocinas profesionales que buscan reducir tiempos de elaboración y mermas sin sacrificar la calidad.
- Formato 1 x 4,5 kg.
- Ideal para menú y platos principales.
- ¡Descubre el **truco** para un filete perfecto!



Tutorial

BACALADILLA REBOZADA CON PUERRO Y VICHYSSEOISE DE MANZANA Y COLIFLOR



INGREDIENTES:

- 100 gr filetes de bacaladilla mariposa
- 25 gr de mantequilla sin sal
- 2 puerros medianos
- 2 patatas pequeñas
- 100 gr de coliflor
- ½ manzana verde
- 1 huevo
- Harina para rebozar
- Una pizca de nuez moscada recién rallada
- Aceite de oliva virgen extra

1,67 € IRACIÓN
aprox.

ELABORACIÓN:

Descongelar los filetes de bacaladilla y repasar la espina dorsal tal y como se indica en el video. Para los filetes de bacaladilla rebozados, sazonar los filetes, pasar por harina y huevo y freír entre 1 y 2 minutos a 180°C. Para el puerro asado, limpiar el puerro quitando parte externa y asegurarnos de no dejar tierra. Cortar en trozos de 4 cm aproximadamente, salpimentar, añadir un chorrito de aceite y asar en horno precalentado a 200°C durante 12 minutos. Para la vichyssoise de manzana y coliflor, sofreír la parte blanca del puerro en un poco de mantequilla; añadir la patata y la coliflor cortadas en dados y cocer con el agua justo para cubrir durante 20/25 minutos. 5 minutos antes de finalizar la cocción, añadir la manzana pelada, salpimentar y rallar un poco de nuez moscada. Escurrir y triturar las verduras cocidas aun calientes, con una nuez de mantequilla y un poco de agua de la cocción. Batir hasta obtener una crema fina. Rectificar de sal y pimienta.



POPIETAS DE BACALADILLA Y JAMÓN CON SALSA DE LANGOSTINOS

2,17 €/RACIÓN
aprox.

INGREDIENTES:

- 150 gr de filetes de bacaladilla mariposa
- 40g de jamón serrano
- 30ml de vino blanco
- 20ml de brandy
- cabezas de langostinos
- aceite de oliva
- 1 diente de ajo
- media cebolla
- 1 cucharada de concentrado de tomate
- ½ vaso de agua
- manojo de trigueros

ELABORACIÓN:

Descongelar los filetes de bacaladilla y repasa la espina dorsal con unas tijeras. Coloca los filetes estirados sobre una tabla y añade una loncha de jamón serrano sobre cada uno de ellos; enrolla hasta formar la popieta y sujeta con un palillo. Salpimenta y coloca las popietas en una bandeja de horno, riégalas con un poco de aceite y vino blanco y hornea a 220° durante 10-12 minutos.

Para la salsa de langostinos, dora el ajo y la cebolla en un cazo con aceite de oliva; incorpora las cabezas y las cáscaras de los langostinos y rehoga. Añade un chorrito de brandy y flambea. Cuando se haya consumido el alcohol, añadir el concentrado de tomate y el agua y cocinar durante 15-20 minutos. Apagar, triturar y colar por chino fino. Acompañar de trigueros a la plancha y migas de jamón ligeramente doradas.



FISH & CHIPS ESTILO ASIA



INGREDIENTES:

- 100 gr filetes de bacaladilla mariposa
- 1 cucharada pasta miso
- 1½ cucharadas de vinagre de arroz
- ½ cucharadita de azúcar
- 1½ cucharada de agua
- 2 cucharadas de mayonesa
- Pizca de wasabi
- ½ cucharada de alcaparras
- ½ chalota
- 1 huevo, harina y panko para rebozar
- 1 boniato mediano

ELABORACIÓN:

Descongelar los filetes de bacaladilla y repasar la espina dorsal con unas tijeras. En un bol grande combina la pasta miso, el vinagre de arroz, el azúcar y el agua. Aliña los filetes de bacaladilla con esta mezcla y deja reposar durante media hora en la nevera cubiertos con film. Prepara la salsa tártara de wasabi mezclando la mayonesa con una pizca de wasabi, alcaparras picadas y media chalota picada. Sazona y reserva. Pasar los filetes de bacaladilla marinados por harina, huevo y panko y fríe en abundante aceite a 180° durante 3 minutos. Acompañar de chips de boniato y gajos de lima.

1,10 €/RACIÓN
aprox.



BACALADILLAS GRATINADAS CON PICADA FRESCA



INGREDIENTES:

- 150 gr filetes de bacaladilla mariposa
- Aceite de oliva
- 2 cucharadas zumo de limón
- 100 gr tomates cherry
- Ajo y perejil
- Chile
- Jengibre
- Pimienta negra
- Albahaca fresca

1,41 €/RACIÓN
aprox.

ELABORACIÓN:

Descongelar los filetes de bacaladilla y repasar la espina dorsal tal y como se indica en el video. Trabaja mortero el ajo, una puntita de chile fresco, un trocito jengibre pelado, perejil, y los granos de pimienta y machacar hasta picar los ingredientes. Añadir el zumo de medio y limón y un buen chorro de aceite de oliva. Reservar. Precalentar horno en modo grill a máxima potencia. Hacer un pequeño corte en forma de X en los tomates cherry. Introducir en una bandeja horneable los filetes de lirio con la piel hacia arriba y los tomates cherry. Regar por encima con nuestro aliño o picada. Cocinar en horno precalentado durante 5 min. Cuando salga de horno añadir unas escamas de sal y las hojas de albahaca. Dejar reposar 3 o 4 minutos antes de servir.



GOUJONS DE BACALADILLA A LA CERVEZA



INGREDIENTES:

- 100 gr filetes de bacaladilla mariposa
- 150 gr de harina
- 225 ml de cerveza
- 1 cdta de impulsor
- 1 cdta de ralladura de lima
- 2 cdas colmadas de yogur griego
- 1 cdta de mostaza
- cebollino picado
- chips de patatas fritas

ELABORACIÓN:

Descongelar lo filetes de bacaladilla y repasar la espina dorsal con unas tijeras. Cerrar los filetes mariposa, salpimentar y reservar mientras preparamos el rebozado. En un bol profundo, colocar la harina, el impulsor, salpimentar y mezclar. Añadir poco a poco la cerveza y remover con cuidado para no desgasificar la masa de rebozado que debe quedar con la consistencia de una pasta Orly. Enharinar las bacaladillas, sumergir en la masa Orly y freir en abundante aceite a 180° hasta que estén doradas y floten. Retirar y dejar reposar en papel absorbente. Preparar una salsa para acompañar mezclando el yogur, la mostaza, zumo y ralladura de lima y cebollino picado. Servir con patatas chips y encurtidos.

0,98€/RACIÓN
aprox.



EMPANADA DE LIRIO Y CEBOLLA CARMELIZADA

INGREDIENTES:

- 400 gr filetes de bacaladilla mariposa ○ 150g pimientos de piquillo en conserva ○ 1½ cebollas
- grandes ○ ¼ vaso salsa soja ○ 2 masas de empanada ○ 1 huevo ○ pimienta negra recién
- molida ○ aceite de oliva ○ ½ cucharada de azúcar ○ sal

ELABORACIÓN:

1,18 €/RACIÓN
aprox.

Descongelar y repasar la espina dorsal de los filetes de bacaladilla. Picar la cebolla en juliana y pochar en una sartén con aceite de oliva; primero a fuego fuerte 1 o 2 minutos y después a fuego suave hasta que reduzca su volumen y tenga un leve color dorado. Añadir el azúcar y rehogar y a continuación la salsa de soja; dejar cocinar durante unos minutos más. Montar la empanada extendiendo primero la masa de la base. Cubrir hasta dos centímetros del borde con la cebolla caramelizada. Colocar encima los filetes de bacaladilla mariposa y unas tiras de pimientos de piquillo. Tapar el relleno con la masa y sellar los bordes. Pincelar con huevo y hornear, con calor arriba y abajo, hasta que esté dorada.



BACALADILLAS EN TEMPURA MOTOYOSHI



0,91 €/RACIÓN
aprox.

INGREDIENTES:

- 125 gr filetes de bacaladilla mariposa
- 25g de pan de gambas
- 1 huevo pequeño
- 70 gr harina de trigo
- 20 cl agua con gas
- ½ cucharadita de sal
- ¼ aguacate maduro
- 1 cda colmada de yogur
- 1 cda colmada de mayonesa
- Tinta de calamar y wasabi

ELABORACIÓN:

Descongelar los filetes de bacaladilla y repasar la espina dorsal con las tijeras. Salpimentar y reservar. Machacar ligeramente en un mortero el pan de gamba, dejando migas de diferente gramaje para conseguir un crujiente extra. Preparar la masa para la tempura en un bol con un huevo batido, agua con gas muy fría, harina de trigo y sal. Una vez conseguida la textura deseada, añadir una piedra de hielo para mantener la mezcla fría y utilizar inmediatamente. Sumergir los filetes de bacaladilla en la tempura, a continuación empanarlos con las migas de pan de gamba y freír en abundante aceite a 180° durante 1 o 2 minutos. Servir con mayonesa de tinta de calamar y salsa de aguacate y wasabi (aguacate maduro, yogur griego, lima, wasabi, sal, pimienta).





SAN MARINO DE LIRIO CON JAMÓN Y CHEDDAR

1,45 €/RACIÓN
aprox.

INGREDIENTES:

- 125 gr filetes de bacaladilla mariposa
- 20 gr de jamón serrano
- 20 gr de queso cheddar en lonchas
- 1 huevo
- harina y pan rallado
- 1 boniato mediano
- germinados de lombarda
- Mayonesa cítrica (lima)
- Salsa de curry y mango

ELABORACIÓN:

Repasar la espina dorsal de los filetes de bacaladilla con unas tijeras tal y como se indica en el video. Disponer los filetes de bacaladilla sobre una tabla con la piel hacia abajo. Salpimentar. Formar un sándwich con dos filetes y una loncha de cheddar y una de jamón en el medio. Presionar levemente para que todos las capas ganen consistencia; enharinar. Pasar por huevo y pan rallado y freír en abundante aceite caliente durante 3-4 minutos. Servir acompañado de salsas, ensalada de germinados y chips de boniato.



DELICIOUS FOOD

Ingredientes de la mejor calidad e ideas innovadoras, están en el corazón de todo lo que hacemos. En Ibercook, estamos comprometidos con el éxito de tu negocio, por eso te invitamos a descubrir y probar todas las soluciones que nuestros chefs han diseñado para ti.

No te las pierdas!!!



iber[®]
COOK | FOOD
SERVICE

UNA MARCA DE
CONGALSA