

Bacalao salado: "El oro blanco" de Noruega se fusiona con la gastronomía mediterránea en Semana Santa

El chef de origen noruego Cato Wara, gran amante y defensor de la cocina española, fusiona lo mejor de ambos mundos gastronómicos: "El bacalao salado necesita y agradece los ingredientes de la Dieta Mediterránea. Es un tándem ganador"

Millones de españoles lo cocinarán durante Cuaresma y Semana Santa. La tradición religiosa y gastronómica ha popularizado esta delicatessen que resiste el tiempo y nunca pasa de moda. Los mejores chefs reinventan el producto y sus preparaciones gracias a la enorme versatilidad y su facilidad para integrar con un sinfín de recetas que combinan historia y modernidad. Es el caso del chef Cato Wara (restaurante español 'Bon Lio' de Oslo) que ha sabido conjugar como nadie la mejor materia prima noruega, con los ingredientes tradicionales de la saludable dieta mediterránea.

"El bacalao salado es un producto que ha vuelto con fuerza a Noruega y también gana fortaleza en Portugal y, por supuesto, España. Está más de moda que nunca. En general, todo el mundo ha abierto los ojos sobre la versatilidad que ofrece en la cocina", ha declarado el prestigioso chef.

"Para cualquier restaurante que quiera brillar, es un lujo tener bacalao salado noruego porque es muy fácil de trabajar y ofrece deliciosos resultados. Y, cuando se prepara en el hogar, vas a tener la sensación, con los ingredientes adecuados, de degustar un pescado como nunca lo hayas probado antes", agrega.

En su cocina, Wara utiliza el bacalao previamente desalado en crudo, con aceitunas negras y tomates, en escabeche, en suquet (una especie de guiso tradicional muy popular en Cataluña). "Animo a cocinarlo junto a los maravillosos productos de la dieta mediterránea de los que disfrutan en España, porque lo tienen todo: sabores, alimentos de calidad, tradición", argumenta el chef.

Tal y como recuerda, "en Noruega, los pescadores capturan el mejor bacalao del mundo, gracias a unas condiciones maravillosas, con aguas frías, limpias y transparentes. Pero el clima impide tener ciertas verduras, aceite de oliva o tomates, por ejemplo. Por eso considero que el maridaje entre el pescado noruego y la cocina española y sus ingredientes es perfecto".

No en vano, Noruega posee una de las poblaciones de bacalao más grande del mundo, que a lo largo de los siglos ha llegado salado a España y otros países, para garantizar una perfecta conservación. Un producto tratado con esmero "del mar a la mesa", destacando sus filetes con alto rendimiento, las lascas perfectas... Además, tiene un sabor único. Sal, agua y tiempo, son los únicos secretos que esconde. "Este plato tradicional de Cuaresma y Semana Santa lleva décadas siendo el preferido de millones de consumidores y, de hecho, no puede faltar ningún año en hogares y restaurantes. Convendría hacer un gran homenaje a las abuelas y madres que han sabido conservar la tradición y

enseñar las mejores recetas de siempre a las nuevas generaciones. De hecho, los más jóvenes se entregan al disfrute del mejor bacalao salado cuando tienen la oportunidad de probarlo", subraya el director del Consejo de Productos del Mar de Noruega en España, Bjorn-Erik Stabell.

"El bacalao de Noruega fue la primera fuente nutricional para la población del país, con los nutrientes necesarios para sobrevivir los fríos inviernos y en la actualidad compartimos el sabroso pescado blanco de Noruega con el resto del mundo y, particularmente, con España, que se ha consolidado como uno de los principales mercados globales", añade.

La receta del chef Cato Wara

La versatilidad del "oro blanco" de Noruega está fuera de dudas y su encaje con la cocina mediterránea es espectacular. El chef Cato Wara propone una receta deliciosa, que se adapta tanto a la variedad de bacalao fresco "salvaje" (el fabuloso "skrei", de temporada también entre enero hasta abril) como al bacalao salado, una vez desalado apropiadamente.

Bacalao noruego estofado mediterráneo
Por Cato Wara

Ingredientes:

600 gr de skrei noruego
2 zanahorias peladas
1 cebolla
hinojo
4 patatas peladas
medio chili rojo
1 cucharada pequeña de azafrán
media cucharada de pimentón de la vera dulce
1 lata de tomates troceados
1 litro de agua
500 gr de mejillones limpios
1 limón
aceite de oliva, sal y pimienta

Elaboración:

Preparar una salmuera mezclando 1 litro de agua con 100 gr de sal. dejar el skrei durante 10 minutos. sacar los lomos y secarlos con papel de cocina.

En una cazuela, añadir el aceite de oliva, pimenton, azafran, chile rojo, cebolla, hinojo, zanahoria, patatas, tomates y dejamos sofreir. añadir el agua y cocinar durante 15 minutos. salpimentar. incorporar el skrei y cocinar entre 6-7 minutos. añadir los mejillones.

En un mortero, incorporar la sal, un diente de ajo pelado, un manojo de perejil, ralladura de limón y media taza de aceite de oliva. machacar los ingredientes hasta obtener una textura líquida.

Para emplatar, colocar los mejillones junto al skrei y el estofado. añadir un chorro de limón y acabar con la picada.

Más información y recetas: <https://mardenoruega.es/recetas/>

El Consejo de Productos del Mar de Noruega (NSC, en sus siglas en inglés) depende directamente del Ministerio de Comercio, Industria y Pesca de Noruega y es responsable de dar a conocer los valores diferenciales de las referencias nacionales. El NSC tiene su sede en Tromsø y posee oficinas locales en 12 de los mercados de pescado y marisco noruegos más importantes del mundo: Suecia, Alemania, Reino Unido, Francia, Portugal, Italia, Brasil, Japón, China, Singapur y EE. UU, además de España.

Datos de contacto:

Tactics Europe

Consejo de Productos del Mar de Noruega
915062860

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Nutrición](#) [Gastronomía](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>