

## **Cómo desalar el bacalao de Noruega: consejos para triunfar con platos "top" en Cuaresma y Semana Santa**

**La Semana Santa está a la vuelta de la esquina y, con ella llega una época de tradiciones culinarias entre las que destaca la preparación de los platos de Cuaresma como el bacalao salado. Se trata de una técnica, el salado, ideada para conservar el pescado en largos viajes marítimos y que ha llegado hasta la actualidad, siendo muy popular en España y Portugal, grandes consumidores mundiales de este delicatessen, según explican desde el Consejo de Productos del Mar de Noruega**

Muchos consumidores lo desconocen, pero el auténtico bacalao salado que los españoles han consumido desde el siglo XVII es de origen noruego, de forma casi inalterable desde entonces. Las antiguas rutas comerciales, las costumbres católicas y la demanda de pescado de alta calidad esconden el secreto de por qué esta exquisitez noruega se convirtió en la estrella de la cocina tradicional del mundo luso e hispanohablante.

Uno de los chefs que mejor sabe utilizar el bacalao salado es Hung-Fai, colaborador del Consejo de Productos del Mar de Noruega, quien explica algunos consejos para desalar este pescado. Y es que, para preparar platos con bacalao tradicional noruego, es esencial que el proceso de desalado sea el adecuado. Tal y como detalla este prestigioso chef, lo primero de todo es lavar los trozos de bacalao con agua fría bajo el grifo para quitar la sal. A continuación, se coloca en un bol el bacalao con la piel hacia arriba con abundante agua fría para, posteriormente, guardar en la nevera a una temperatura de entre 4 y 6º C

Después, hay que cambiar el agua -la primera vez a las 12 horas y después cada 8 horas- y, transcurridos 48 horas se saca del refrigerador. Por último, toca escurrir el agua y secar los trozos de bacalao con papel de cocina. "¡Es todo! El proceso es muy sencillo para exprimir todas las posibilidades gastronómicas de uno de los platos más ricos de Cuaresma", agrega el chef.

Como en todo, Hung-Fai recuerda que hay algunos "trucos" a tener en cuenta para no errar en la operación "desalado", como calcular 1 día por cada centímetro de grosor del lomo o filete de bacalao; o poner 4 veces la cantidad de agua con respecto a la cantidad de bacalao.

### **Delicatessen para Semana Santa**

¿Pero qué hace tan especial a esta delicatessen? ¿Por qué Noruega se mantiene como uno de los grandes líderes indiscutibles del mercado en la Península Ibérica tantos siglos después? El sabor del bacalao tradicional noruego y otras salazones de pescado blanco del país es resultado del hábitat libre que las limpias y transparentes aguas del océano Ártico proporcionan a estas especies durante toda su vida. El pescado salado noruego tiene una textura delicada. Y su sabor es delicioso gracias a una madurez cuidada al detalle.

El bacalao presenta los mismos beneficios para la salud que otros pescados blancos magros. Además, como consecuencia de la extracción del agua, su contenido nutricional es más concentrado que en el pescado fresco. También es rico en proteínas y vitamina D.

Los pequeños pescadores noruegos llevan siglos batallando con condiciones meteorológicas muy duras cerca del Ártico para pescar de forma sostenible y respetuosa con el medio ambiente Y, como cada año, la materia prima llega "del mar a la mesa", desde Noruega hasta los hogares y restaurantes españoles en perfectas condiciones de frescura y máxima calidad.

El bacalao tradicional noruego se elabora con ejemplares capturados en las frías y cristalinas aguas de Noruega y el proceso de salazón y maduración se realiza siguiendo un método secular, perfeccionado durante generaciones. De hecho, únicamente se utiliza sal, agua y tiempo. Es, por tanto, ¡auténtico y natural! Ahora solo queda disfrutar de esta manjar, que brillará en las mesas estos días.

Los consejos del chef Hung-Fai: ¿Cómo desalar el Bacalao tradicional Noruego?

Para preparar platos con bacalao tradicional noruego, es esencial que el proceso de desalado sea el adecuado. El chef Hung-Fai explica las principales.

Lavar los trozos de bacalao con agua fría bajo el grifo para quitar la sal.

Colocar el bacalao con la piel hacia arriba en un contenedor con abundante agua fría: 3 partes de agua por 1 de bacalao. Guardar en la nevera a temperatura entre 4-6° C

Cambiar el agua, la primera vez a las 12 horas y después cada 8 horas.

Después de 48 horas se saca de la nevera

Ecurrir el agua y secar los trozos de bacalao con papel de cocina

Consejos adicionales:

Calcular 1 día por cada centímetro de grosor del lomo o filete de bacalao  
Poner 4 veces la cantidad de agua con respecto a la cantidad de bacalao

## LA RECETA

El bacalao salado noruego es un viejo conocido de la cocina española. ¡Gracias a su sabor y textura inigualables, se ha convertido en un ingrediente fundamental, sobre todo en Semana Santa, gracias a la tradición religiosa y culinaria de cocinar platos sin carne! La forma más popular de consumir bacalao tradicional en Noruega es con tomate, aceitunas, cebolla y patatas, pero en España es habitual tomarlo con cualquier potaje, al pil pil o sobre una "llauna" entre otras "mil y una formas" diferentes.

Entre las alternativas, el chef Hung-Fai propone una receta muy especial:

## BACALAO NORUEGO CLUB RANERO (4 PERSONAS)

"Para elaborar esta receta lo primero será la piperrada. Para ello se cortará la cebolleta y el pimiento verde en juliana fina. En una sartén con un poquito de aceite se confitará. Una vez que esté confitado se incorporará al tomate triturado. Añadimos los pimientos de piquillo cortados en juliana, salpimentamos y reservamos".

"En una olla grande, ponemos aceite de oliva, pelamos y laminamos los ajos y los introducimos dentro del aceite. Cuando estén dorados los retiramos, añadimos bacalao desalado noruego con la piel hacia arriba, y confitaremos el pescado".

"Una vez que esté cocinado, retiramos y colamos el aceite en un bol. Con la gelatina que ha soltado el bacalao, incorporamos aceite poco a poco hasta obtener la salsa pil pil".

"A la hora de emplatar, colocamos de base la piperrada, los lomos de bacalao noruego por encima y la salsa pil pil. Decoramos con ajo laminado y un poquito de perejil picado. Y ya tenéis una receta muy tradicional".

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.

Más información y recetas: [mardenoruega.es/recetas/](http://mardenoruega.es/recetas/)

### **Datos de contacto:**

Tactics Europe  
Consejo de Productos del Mar de Noruega  
915062860

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

Categorías: [Nutrición](#) [Gastronomía](#) [Industria Alimentaria](#) [Consumo](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>