

La Recepta de l'Escola de Turisme del Baix Penedès

Bacallà a la mel

Ingredients: (per a 6 persones)

- 1'200 lllom de bacallà
- 4 dl d'oli d'oliva
- 200 g de farina
- 3 tasses de cafè amb mel
- 1 fulla de llorer
- ¼ litre d'aigua

Elaboració:

- Primer de tot poseu en una cassola amb aigua freda el bacallà i la fulla de llorer a foc molt lent, a fi que es vagi escalfant molt a poc a poc, important l'aigua no ha de bullir, en el moment en què es veu una escuma blanca, retireu el bacallà de l'aigua amb molt de compte i l'esteneu sobre un drap blanc.
Deixeu-lo refredar 1 hora a fi de que agafi consistència, i així poder tallar-lo a tires.
Passeu aquestes tires per farina i després per una pasta que haureu fet en barrejar part de la farina, part de la mel i part de l'aigua de coure el bacallà, ha d'haver quedat una pasta lleugera.
Fregiu els trossos de bacallà, arrebossats com hem dit, en un oli no massa calent, per no cremar la mel, doneu la volta amb cura, fins que quedin rossos.



Tel. 977 68 29 38
Av. Palfuriana, 104 (Alberg Sta. M. del Mar)
43880 Coma-ruga - El Vendrell