



SUFLÉ DE BACALAO Y GAMBAS

DIFICULTAD Avanzado PREPARACIÓN 30 min COCINADO 35 min

Ingredientes

Bacalao desalado: 500 g
Gambas: 250 g
Cebolla o puerro: 100 g
Ajo: 2 dientes
Leche: 400 ml
Aceite de oliva extra virgen: 60 g
Harina: 60 g
Huevos: 4 unidades
Mostaza antigua: 2 cucharadas
Perejil, pimienta negra y sal: al gusto
Mantequilla y harina: para los moldes



Preparación

1. Pelar las gambas.
2. Cocer el bacalao y las gambas en la leche 10 minutos. Reservar el bacalao, las gambas y la leche.
3. Retirar todas las espinas y pieles que pueda tener el bacalao y cortarlo muy pequeño. Cortar al mismo tamaño las gambas cocidas y reservar.
4. Picar el puerro (o la cebolla) y los ajos muy pequeños. (Preferentemente usar una picadora).
5. En una sartén verter el aceite, los ajos y el puerro/cebolla picados.
6. Sofreír unos minutos y añadir la harina. Mezclar unos segundos para que se cocine la harina y agregar la leche que reservamos en el paso 2. Remover hasta obtener una bechamel espesa y retirar del fuego.
7. Mezclar la bechamel con el bacalao desmigado, las gambas, el perejil picado y la pimienta.
8. Separar las yemas y las claras de los huevos. Mezclar las yemas con la mostaza y agregar a la bechamel templada. Dejar enfriar.
9. Montar las claras a punto de nieve con un poco de sal.
10. Finalmente, mezclar las claras con la bechamel mediante movimientos envolventes para evitar que pierdan demasiado aire.
11. Untar unos moldes aptos para horno con mantequilla y harina y verter en cada uno parte de la mezcla. Hay que rellenar bastante para que cuando suban tengan buen aspecto.
12. Hornear a 200°C con calor arriba y abajo durante 20/25 minutos. (No usar aire y tapar con papel aluminio la parte superior si vemos que han alcanzado el color dorado deseado mientras finaliza el horneado).
13. Servir al momento porque enseguida se bajan.

AUTOR	NOMBRE DEL DOCUMENTO	REFERENCIAS DEL DOCUMENTO			Página 1 de 1
		Grupo	Edición/Revisión	Fecha	
JuCaSaTa	Suflé de bacalao y gambas	Pescados y Mariscos	01	24-11-2022	