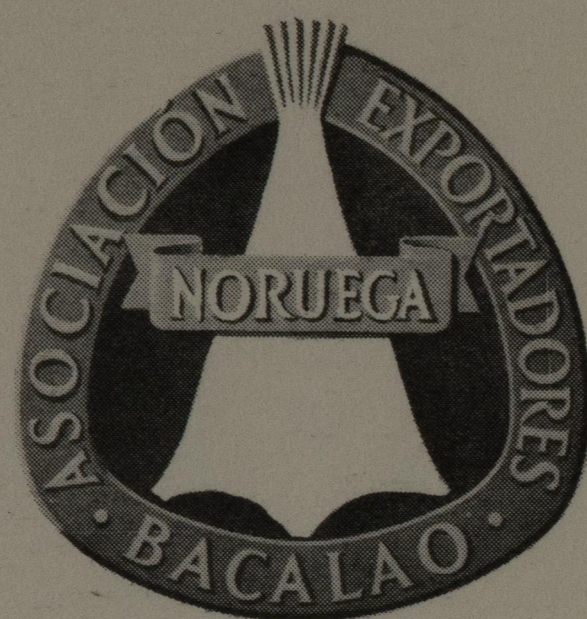


# BACALAO DE NORUEGA II





Editor:

ASOCIACION DE EXPORTADORES DE BACALAO DE NORUEGA

Impreso en Noruega.  
Distribución gratuita.

## BACALAO de NORUEGA

45410  
15 -

El BACALAO ha sido colocado por su valor nutritivo en primera línea por la ciencia moderna alimentar, que ha comprobado su supremacía en cuanto a su riqueza en proteínas, sobrepasando a otros alimentos diarios como es la carne de vaca y la manteca de la leche. El bacalao tiene una proporción de albúmina casi igual a la carne pero menos grasas, siendo por ello un alimento que se digiere fácilmente. NO CARGA EL ESTOMAGO y por consiguiente NO LO CANSA. La alimentación del bacalao NO PRODUCE OBESIDAD.

El Bacalao NORUEGO al ser curado se transforma en un alimento fuertemente concentrado con singular proporción en albúminas, minerales y sales, así como también en lecitina, calcio, fosfatos y hierro, todo ello presentado bajo una forma directa y fácilmente asimilable por el organismo humano.

NORUEGA extrae del mar anualmente por encima de 1,2 millones de toneladas de pescado de variados especies de las cuales un 90 % se exporta. Lejos de ser por causa de abundancia, el Bacalao Noruego se prepara únicamente con el propósito de la exportación a diversos países que hace muchos años, por no decir siglos, han reconocido su elevado valor nutritivo y el paladar tan excelente de este producto. En algunos países, como por ejemplo en Portugal, el bacalao ("el fiel amigo") representa el plato predilecto en la alimentación diaria de una gran parte de la población, lo que eficazmente explica el hecho de que Portugal, con sus 8 millones de habitantes, consume anualmente unos 60 millones de kilos de bacalao curado.

Expertos en asuntos de nutrición han manifestado que cada individuo debe consumir desde 500 hasta 750 gramos de pescado semanalmente, es decir alrededor de unos 30 Kilos anualmente. La población noruega consume más o menos 45 Kilos de pescado anualmente por persona, los japoneses hasta 60 kilos, mientras el consume en los países Latino-Americanos solo alcanza entre 100 a mil gramos como termino medio.

A estos pueblos, mas que a nadie en el Mundo civilizado, les convendria mucho acondicionar su alimentación con algunos kilos de BACALAO NORUEGO.

No cabe duda de que pueblos que basean su alimento en pescado gozan de una gran vitalidad y son los mas sanos y fuertes.



No dejen de ver la ultima pagina!

## ALGUNAS REGLAS GENERALES PARA LA PREPARACION DE PLATOS DE BACALAO DE NORUEGA

1) Antes de poner el bacalao al remojo se corta en trozos del tamaño que encuentre Vd. conveniente.

El remojo debe hacerse, si posible, en agua corriente durante 24 a 30 horas. En falta de agua corriente, debe de cambiarse el agua varias veces durante el tiempo de remojo.

2) Cocinando el bacalao en baño Maria, suele de dar el mejor resultado.

3) Si quiere Vd. cocinar el bacalao de manera corriente, es decir, simplemente cocido al natural, coloque el pescado, previamente bien remojado y libre de espinas (y de piel tambien si así lo quiere) en agua fria — solo lo suficiente para cubrir bien el pescado —. dejandolo hervir durante un cuarto de hora.

4) Para preparar bacalao frito, sáquelo del remojo, séquelo, rebócelo en harina y — a la sartén.

---

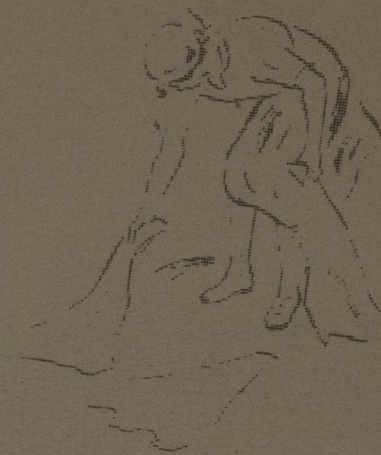
Dámos en total 3 folletos con Recetas de BACALAO. El presente es el no. 2 y contiene 20 recetas. Pida a su proveedor los demás folletos.



### BACALAO A LA BORGUÑONA

Se fríen unas cebollas picadas con manteca de vaca; cuando empiecen a dorarse se les echa medio vaso de vinagre y un poco de sal.

Se tienen preparados, en el plato donde hayan de servirse, que estará caliente, unos trozos de bacalao cocido y limpio, y al servirlo, se le pone la fritura de cebolla bien caliente, se revuelve y se lleva a la mesa.



### BACALAO EN PICADILLO

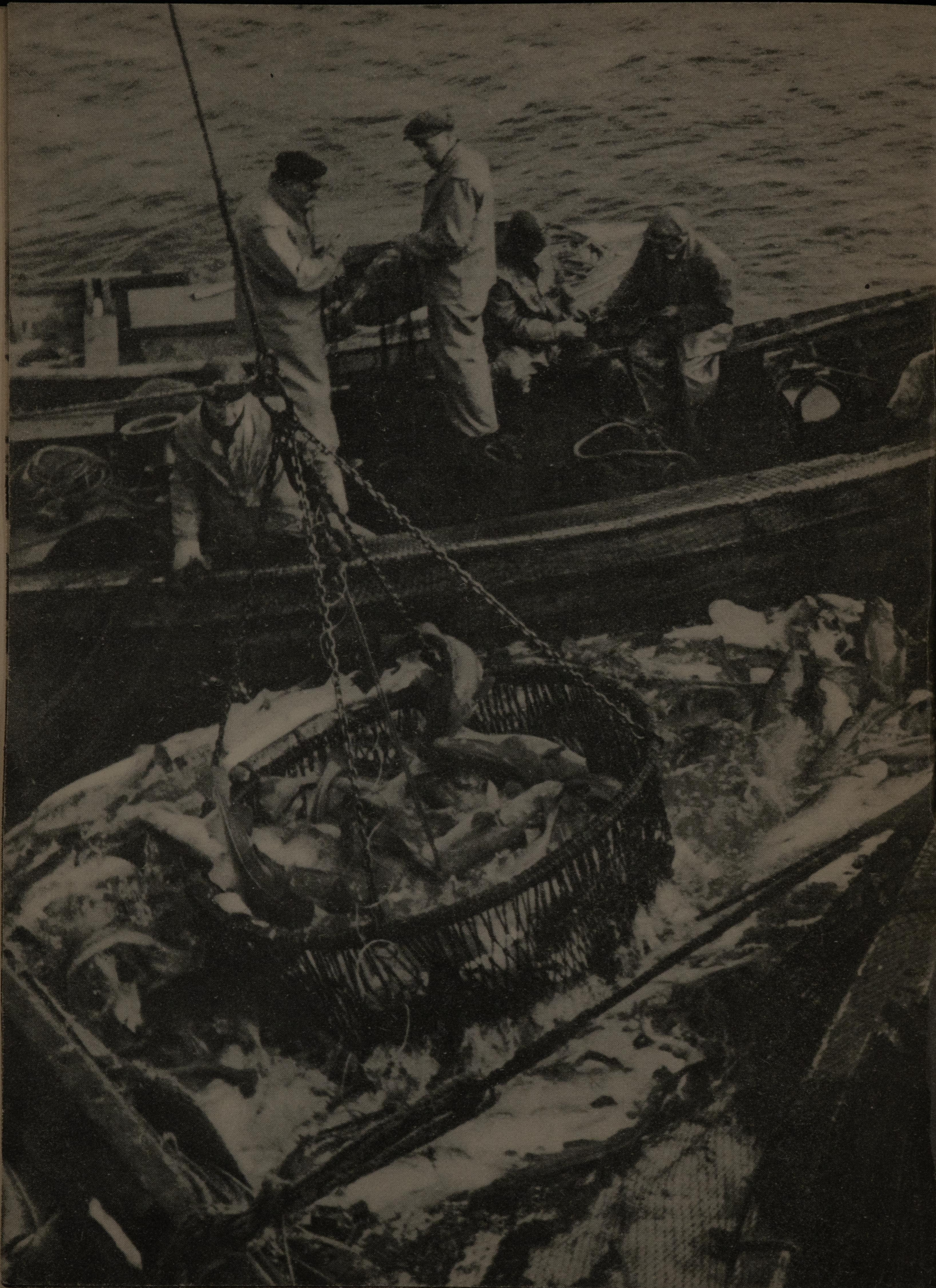
Se desala, cuece, limpia y desmenuza un buen trozo de bacalao.

Se remoja otra cantidad igual de miga de pan en leche; se pican también dos cebollas y un diente de ajo.

Todo junto se revuelve, deshaciéndolo bien con una cuchara; se le añaden huevos batidos y se frie en la sartén como si fuese una tortilla.

Ésta se coloca luego en una cacerola, se espolvorea de harina tostada, se moja, aunque muy poco, con vino blanco o Jerez, se le dan dos o tres vueltas en la cazuela, en seco, y luego se añade agua en cantidad suficiente, el zumo de un limón, perejil, sal y pimienta. Se deja cocer un rato, un cuarto de hora aproximadamente y se sirve con su salsa y adornada con rodajas de huevos cocidos.





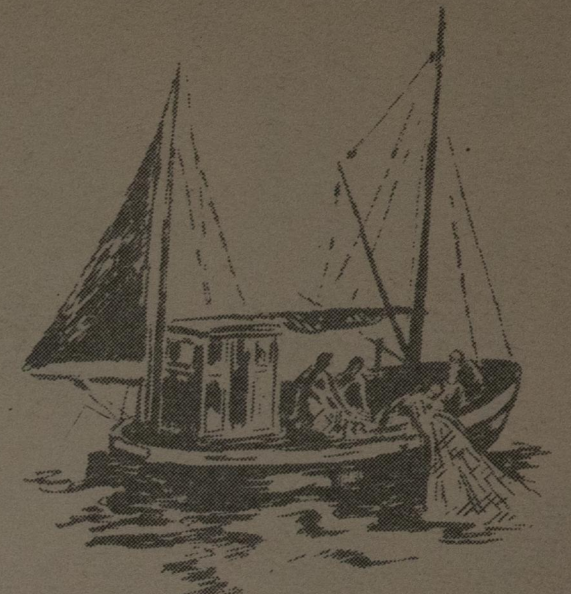
### **BACALAO A LA ITALIANA**

Se desala el bacalao, se cuece, se escoge de espinas y pellejos y se deshebra.

Se prepara una mezcla de pan rallado, queso también rallado, perejil, zumo de limón y manteca fresca de vacas, después de haberla derretido.

En un asador se extiende una capa de esta papilla o amasijo, colocando sobre ella el bacalao y cubriendo éste con otra capa espesa de la mezcla.

Se mete en el horno, que debe estar a bastantes grados, y se tiene cuidado de que la superficie se dore por igual. Al salir del horno debe rociarse con zumo de limón.



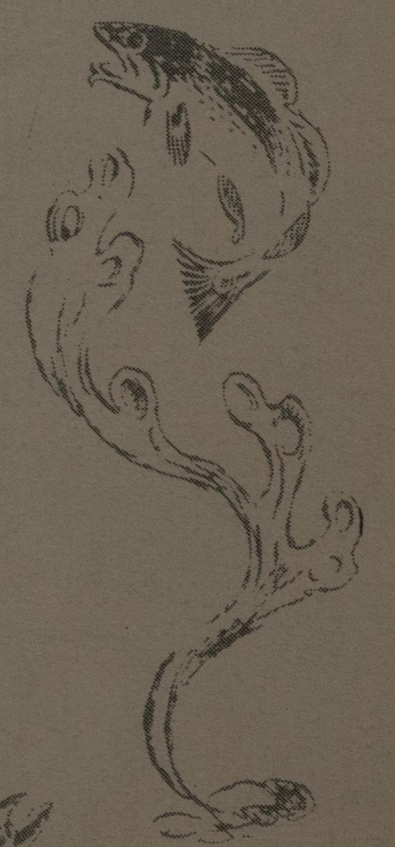
### **BACALAO CON SALSA DE TOMATE Y PATATAS**

Se parte a trozos y se cuece, limpiándolo luego de pellejos y espinas.

Se pone en una cacerola una cucharada de manteca y en ella se fríen cebollas muy picadas, tomates igualmente picados y unas patatas cocidas al vapor; las patatas deben estar machacadas.

Se agrega caldo, se pasa por el colador de purés, se sazona y pone en esta salsa espesa el bacalao.

Para cocerlo se hace en la cacerola a fuego suave.





## ALBÓNDIGAS DE BACALAO

Se reduce a pasta en el mortero un buen trozo del bacalao desalado y escogido de espinas y pellejos; se le añade, cuando esté desmenuzado, un pedazo de miga de pan empapada en leche; se sazona con pimienta y un punto de nuez moscada, y se le mezclan huevos en proporción, hasta que se convierta en una pasta que se moldee fácilmente con la mano.

Se machaca todo para conseguir que la pasta esté bien igual, y se forman luego albondiguillas para envolverlas en harina, freírlas en aceite y colocarlas en una tartera cuando estén doradas.

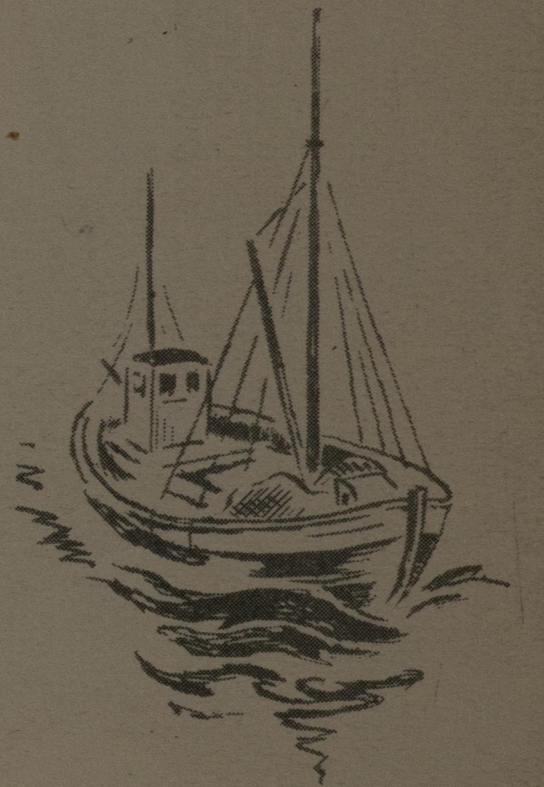
En la misma sartén y en el aceite que queda, se fríe una cucharada de cebolla picada y media de perejil.

Así que la cebolla está tierna se le mezcla una copa de vino blanco, en el cual se habrán desleído dos yemas de huevo, cocidas, y otra copa de agua.

Cuando rompa el hervor se pasa la mezcla por pasadera gruesa y se une en la tartera a las albóndigas, haciéndolas cocer tapadas y a fuego lento por espacio de diez minutos.

## BACALAO REVUELTO CON HUEVOS

Una vez desalado y limpio se deshilacha. Por otra parte, se prepara en una sartén bastante aceite y, cuando está bien caliente, se echa el bacalao deshecho, así como huevos batidos, sin dejar de removerlo, añadiendo sal si fuera necesario.

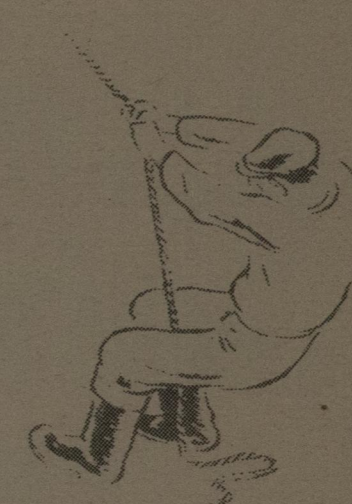




### BACALAO CON COLIFLOR

Se hacen cocer piñas de coliflor con alguna hoja verde partida en trozos con la mano; tan pronto se hallan a media cocción se le agrega el bacalao, convenientemente desalado, y al estar cocido se le escurre el agua reservando alguna en vasija aparte. En una sartén y en aceite se fríen dos cucharadas de cebolla picada, tres dientes de ajo y una cucharada de pimentón.

Así que la cebolla está blanda se le agrega el agua reservada y un par de cucharadas de vinagre, y se echa esta salsa sobre la coliflor y el bacalao, sirviéndolo cuando empieza a hervir.



### BACALAO A LA VIZCAÍNA

Una vez desalado el bacalao, se cuece y se le separan las espinas y pellejos. En una sartén y en abundante aceite se frie un trozo de pan, deshaciéndole en el mortero cuando está dorado.

En el mismo aceite se fríe gran cantidad de cebolla cortada en ruedas y algunos dientes de ajo.

Cuando la cebolla está tierna se pasa el guiso a una tartera, en donde se le incorpora el bacalao y el pan deshecho, sazonándolo con pimiento dulce y picante, azafrán, pimienta y un punto de canela.

Se hace cocer a fuego lento y se agita de vez en cuando la tartera para que el bacalao no se pegue en el fondo.





### BACALAO MODERNISTA EN PASTEL

Partid cebollas, pimientos, tomates, zanahorias, chirivías y patatas, y haced cocer estas legumbres añadiéndoles bacalao desalado y de buena calidad. Separad éste cuando esté cocido y reducidlo a pasta en el mortero, sin espinas ni piel.

Pasad por tamiz las legumbres con su jugo, de modo que resulte una salsa espesa. Sazonadla con sal y pimienta, y añadidle alguna agua si la necesitase. Mezcladle la pasta de bacalao y haced hervir todo reunido y a fuego lento cinco o seis minutos.

Coced aparte más bacalao y freídlo en cuadraditos pequeños envueltos en harina. Mezclad éstos a la salsa y colocad todo en un pastelón o vol-au-vent, cubriéndolo y calentándolo en el horno antes de servirlo.



### BACALAO ASADO

Desalad una hoja entera de bacalao, metiéndola en agua y dejándola a remojo por espacio de treinta horas. Al cabo de este tiempo mejadla con agua caliente, y cuando esté bien flexible extraedle las espinas del centro y las aletas.

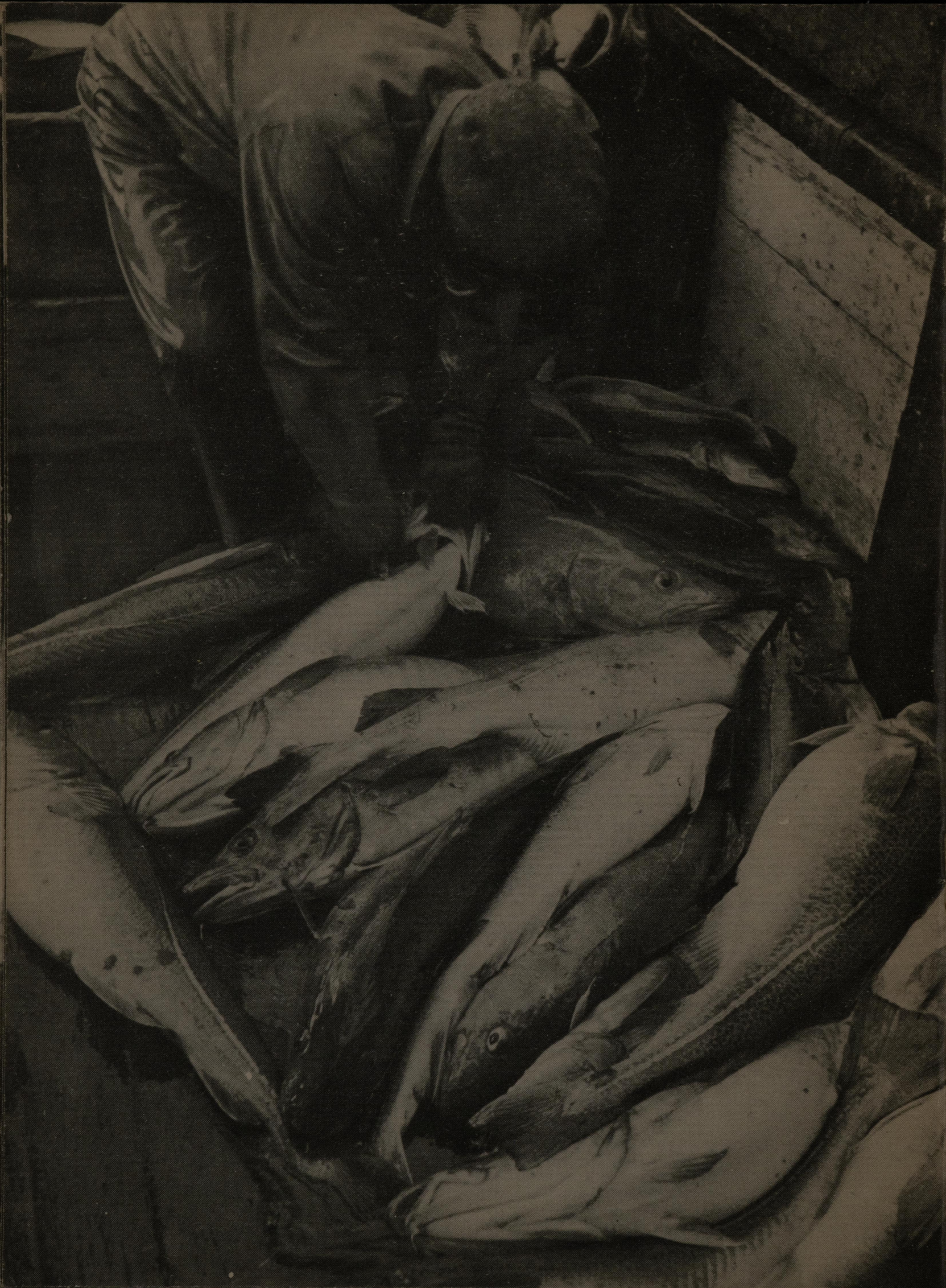
Colocadla en recipiente adecuado y cubridla de perejil picado y ralladuras de pan, bañándola abundantemente de aceite y poniéndole encima ruedas de limón.

Metedla en el horno y hacedla dorar por igual, bañando la superficie con el aceite que hay en el fondo del recipiente.

Cuando esté ya dorada, retiradla y servidla totalmente cubierta de ensalada de lechuga.







### BACALAO A LA LYONESA

Se desala el bacalao, se hierve en agua con un par de cebollas y una rama de perejil, retirándolo del fuego al romper a hervir y dejándolo tapado hasta que el agua esté templada. Se deshace con la mano lo menos posible, procurando que resulte en láminas, separándole piel y espinas, y se va colocando en una vasija. Una vez terminada esta operación, se mete la vasija, cubierta, en el horno, a poco fuego, con el objeto de que las láminas de bacalao se enjuguen, y así pue están secas se fríen en una sartén y en manteca de vacas tres o cuatro cebollas en picadillo gordo, y al estar blandas se añade a ellas el bacalao, rehogándolo un par de minutos y poniéndole alguna pimienta antes de servirlo.

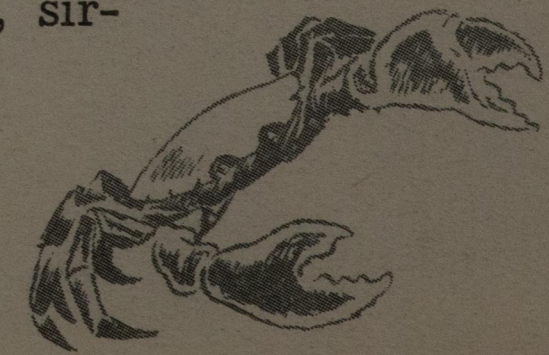


### BACALAO CON ARROZ

Córtese el bacalao en pequeños trozos y deshébranse éstos después de desalados convenientemente.

En una tartera échese una cantidad de aceite, proporcionada al bacalao que se vaya a preparar. Póngase al fuego el aceite, y cuando esté bien caliente y sin rancio agréguesele tres dientes de ajo machacados. Una vez fritos éstos, júntesele el bacalao, déjese dorar todo y únasele el arroz medido por tazas, dejando que se dore también y removiendo continuamente la mezcla para que no se pegue al fondo de la vasija.

Añádase luego doble cantidad de agua que de arroz, y déjese cocer hasta que se seque, sirviéndolo después.





### BACALAO AL ESTILO DE MILAN

Se hierve el bacalao, se deja enfriar en el agua de la cocción y después se deshoja, separándole los pellejos y las espinas.

En una cacerola se pone manteca de vacas en frío, cebolla picada, tomates en la misma forma, algún perejil y queso parmesano rallado, añadiendo el bacalao cuando la cebolla esté blanda. A los diez minutos de cocción se pone todo en una fuente plana que resista el fuego y se mete en el horno hasta que se forma una cortecita por la superficie.

Se cubre luego de queso rallado y se deja continuar en el horno.

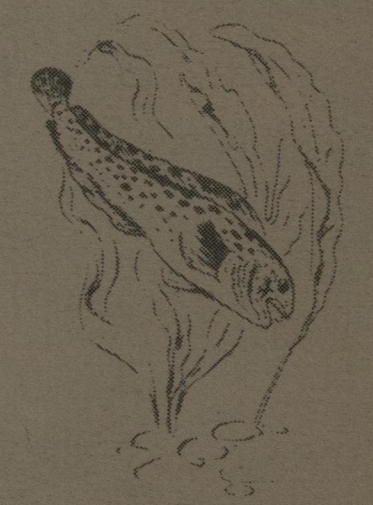
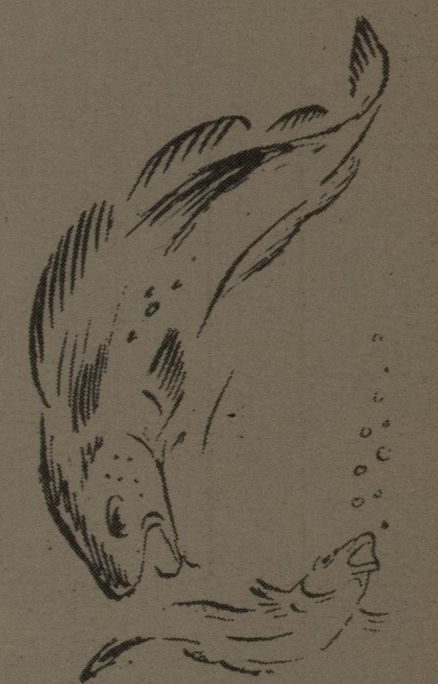
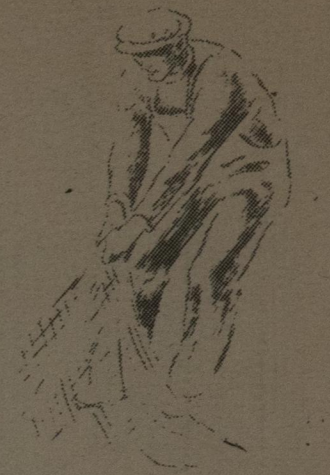
Cuando está en punto se rodea la fuente de picatostes triangulares y se sirve.

### BACALAO A LA MARINERA

Se cuecen patatas mondadas y cortadas en tres o cuatro pedazos, según el tamaño. Poco antes de estar blandas se les agregan trozos de bacalao desalado, dejándolos como ocho minutos y escurriéndoles luego en su totalidad el agua.

De ésta se reserva alguna en un recipiente aparte.

En una sartén se le quita el rancio a una cantidad proporcionada de aceite, friendo luego en él bastante cebolla picada y pimentón. Cuando la cebolla está blanda se le pone el agua reservada y una cucharada de perejil muy fino, y al levantar hervor se agrega esta salsa al bacalao y a las patatas cocidas, sirviéndolo inmediatamente.

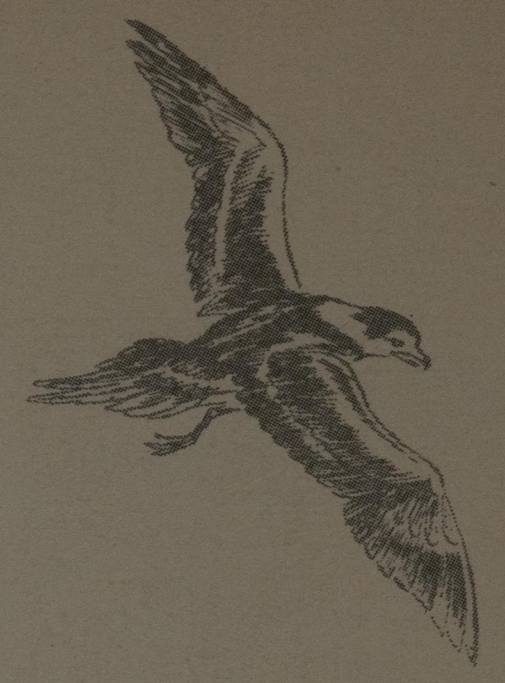




### BACALAO CON GARBANZOS

Desalado el bacalao se cuece en agua con dos o tres cebollas enteras; en aceite abundante se fríe una buena cantidad de cebolla y un diente de ajo picado. Cuando la cebolla está blanda se retira la sartén del fuego y al dejar de echar humo se añaden al guiso garbanzos cocidos en bastante cantidad.

Se machacan en el mortero doce nueces, las cebollas cocidas y una corteza de pan humedecida en vinagre. Al formar pasta se une en la sartén con los garbanzos y la cebolla, mezclándolo bien. Se extiende una capa de bacalao cocido en una tartera, otra capa del guiso formado por la cebolla, los garbanzos, el pan, etc., otra de bacalao, y así se va repitiendo la operación hasta llenar el recipiente. Se baña luego el bacalao con el aceite que queda del guiso y se hace cocer por espacio de un cuarto de hora agregándole alguna sal, si la necesitase.



### BACALAO A LA CREMA

Se corta a pedacitos cuadrados, que se desalan y cuecen, se despojan de piel y espinas y se colocan en una fuente que vaya al horno.

Se tiene preparada una salsa bechamel no muy espesa, se sazona y se echa sobre el bacalao, concluyendo de cocer junto en el horno, teniendo cuidado que los trocitos no se deshagan.

Al servirlo, se espolvorea de perejil muy picado, adornándolo con pedacitos de pan frito alrededor de la fuente.





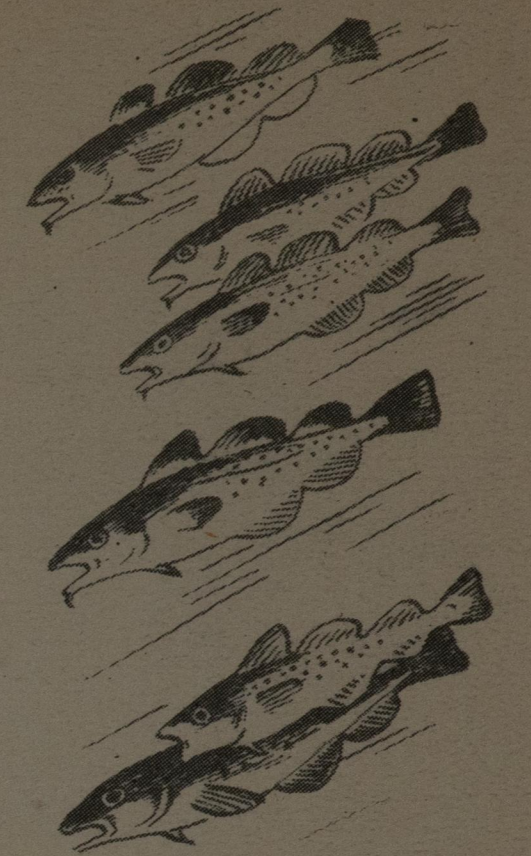
### FRITOS DE BACALAO GUISADO

En una sartén se coloca un trozo de bacalao desmenuzado y limpio de espinas y pellejos, con unos cuantos tomates, pimientos morrones, cebollas y perejil. Se baña con aceite y se hace cocer a fuego lento hasta que todo esté bien blando.

Se escurre del aceite, y en el mortero se reduce a pasta la parte sólida del guisado.

Se prepara una crema con yemas de huevo y harina, se le mezcla la pasta formada en el mortero, y la mezcla resultante se sazona con sal y un punto de pimienta.

Se calienta bastante cantidad de aceite, quitándole el rancio; se baten las claras de los huevos a punto de nieve y se incorporan al resto de la pasta, friéndola inmediatamente y a cucharadas en el aceite hirviendo.



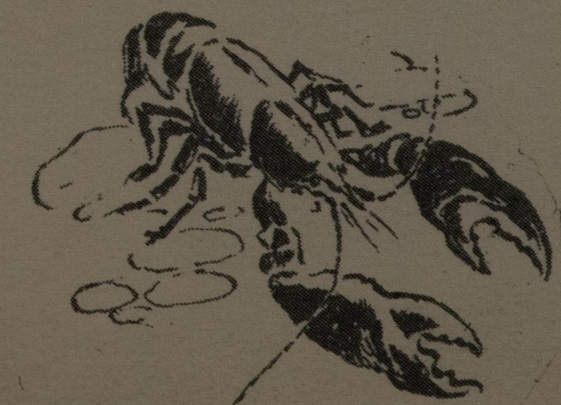
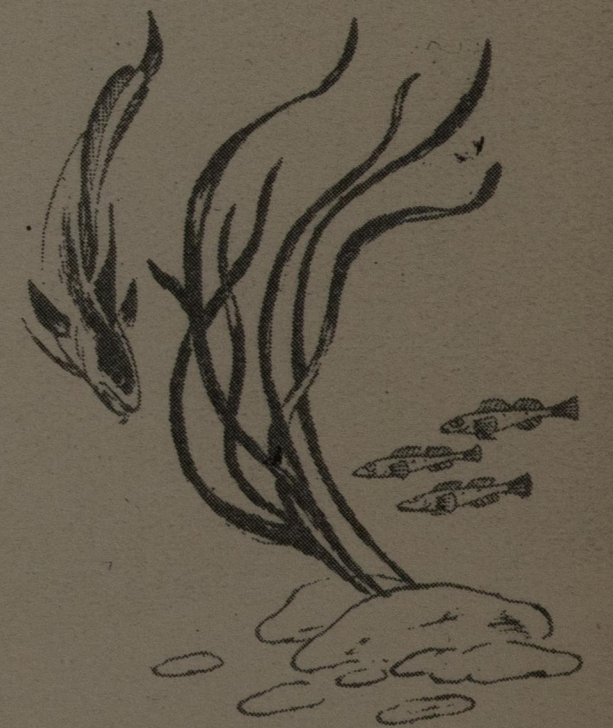
### BACALAO A LA PARRILLA

Se cortan trozos de bacalao, exactamente iguales, pequeños y cuadrados, procurando que sean muy delgados y que estén bien escogidos de pellejos y espinas.

Se desalan, y entre cada dos trozos se pone un pedazo de pimiento morrón asado y otro pedazo de tomate.

Esta especie de emparedados se sumergen en aceite frito, al que se le habrá quitado el rancio lo mejor que sea posible, y se envuelven luego en ralladuras de pan.

Se colocan en una parrilla y se ponen sobre brasas, teniendo cuidado de darles vuelta cuando estén dorados por la parte que se hallen en contacto con el fuego.





### BACALAO EN SALSA DE HUEVO

Se tiene dos horas en remojo y se corta luego en pedazos cuadrados el bacalao que se quiera someter a este procedimiento. Una vez hecho esto se envuelve en harina y huevo batido y se fríe en manteca de vacas, muy caliente. En una tartera y en leche hirviendo se introduce el bacalao después de frito, agregándole un punto de azúcar. En el momento de servirse se baten unas cuantas yemas de huevo y se les va echando poco a poco la leche en que ha cocido el bacalao, moviendo siempre la mezcla para que no se corte; se coloca luego en la fuente todo reunido y se sirve.

### BACALAO EN SALSA VERDE

Machacad en el mortero un buen ramo de perejil, unos cuantos dientes de ajo y una corteza de pan empapada en vinagre; añadidle una cucharada de manteca de vacas; salpimentad convenientemente la pasta que resulta, unidle el agua necesaria, y pasad por pasadera gruesa.

Colocad la mezcla al fuego, procurando que cueza poco a poco, y diez minutos antes de ir a la mesa ponedle el bacalao, previamente desalado y limpio de espinas y pellejos.





Las recetas del presente folleto han sido extraídas de las obras: „El Arroz y el Bacalao” por G. Bernard de Ferrer, — y „La Cocina Practica” por Picadillo.

Estimada (o) Señora, Señorita, Señor:

**Pedimos su valiosa colaboracion.**

Si por experiencia propia tiene usted una receta especial para preparar el Bacalao, la (le) invitamos de enviarnosla, escrita en el papel más abajo perforado, a la dirección indicada.

En recompensa recibirá usted un recuerdo especial de nosotros.

Si nos fuese posible, tendremos el gusto de imprimir más tarde las recetas así recibidas, en un folleto especial y con la indicación del nombre de la autora (u autor) de cada una de ellas.

Confiado en su colaboración a tal respecto la (le) saludamos muy atentamente.

**ASOCIACION DE EXPORTADORES DE BACALAO DE NORUEGA**

---

**ASOCIACION DE EXPORTADORES DE BACALAO DE NORUEGA,  
CHRISTIANSUND N., NORUEGA**

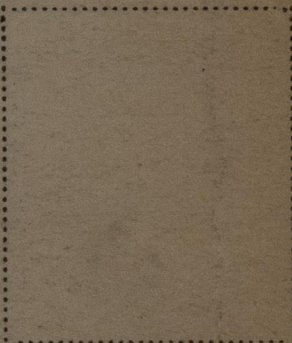
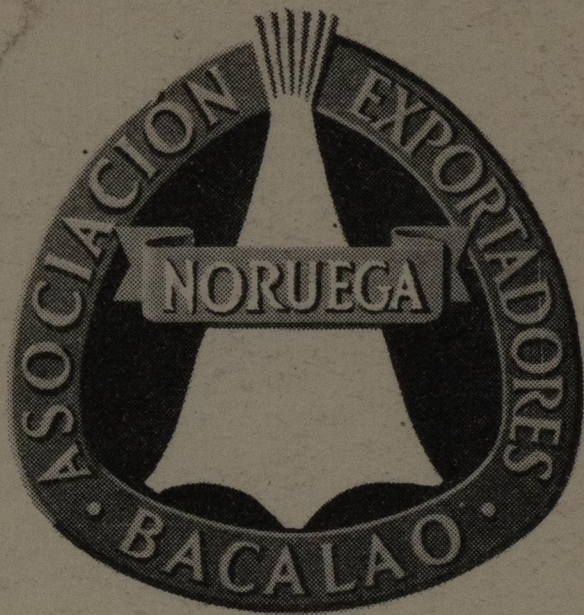
**Receta para preparar bacalao — a base de experiencia propia —  
enviada por:**

Nombre y Apellido: .....

Señas: .....

Receta: .....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



**ASOCIACION DE EXPORTADORES DE BACALAO DE NORUEGA**

**CHRISTIANSUND N.**

**NORUEGA**