

Bacalao al Azafrán

*El **azafrán** es una especia de antaño que ha figurado en los hogares españoles tradicionalmente, su alto precio ha hecho que muchos lo hayan sustituido por colorante amarillo, que sólo aporta su color, pero nada de sabor ni sus beneficios. No es necesaria mucha cantidad y merece la pena utilizarlo, además se ha visto que **mejora el estado de ánimo y los síntomas de la depresión**, cuando se consume de forma habitual.*

INGREDIENTES:

- 2 Lomos de bacalao (aprox 130g c/u)
- 1 Cebolla
- Un pellizco hebras de azafrán
- 20g Almendras
- 1 Diente de ajo
- 1 Cucharada perejil fresco picado
- 1 Huevo duro
- 1/2v Fumet o agua
- 1 Cucharada aceite oliva

2

Raciones



ELABORACIÓN:

1. Preparar la majada: Tostar las almendras en una sartén sin aceite con cuidado que no se quemen. Majar en el mortero con el diente de ajo pelado, perejil fresco y la yema de huevo. Desleír con medio vaso de agua o caldo.
2. Pelar y picar la cebolla pequeña
3. Rehogar a fuego lento y tapada, con una cucharada de aceite y el azafrán.
4. Agregar el pescado y la majada, cocinar destapado 5 minutos o hasta que se haya evaporado casi todo el líquido y el pescado esté hecho.
5. Decorar con la clara de huevo picada y un poco más de perejil.