



# Lomo de Bacalao Sous Vide con Mayonesa Marinera, Tomates Sous Vide y Cogollos Braseados a la Francesa

## Ingredientes para 4 pers.

- 4 lomos de bacalao El Barquero Gourmet (se comercializa ya desalado)
- 4 tomatitos canarios
- 4 cogollos de lechuga
- 4 cucharadas de mayonesa (casera a ser posible)
- 1 chorro de Aceite arbequino amontillado de Castillo de Canena
- 1cdta. de moka de orégano seco
- Pimienta
- Sal ¡solo para los tomates y los cogollos!
- 20 gr de mantequilla+ 1 chorrito de AOVE

## Procedimiento

1. sobre un plato o bandeja, ocúpate de dar un masaje a los lomos con el arbequino amontillado y aromatízalos con la pimienta negra y algo de orégano. NO ECHES NADA DE SAL.
2. Introduce los lomos en una bolsa sous vide. Puede ser cada lomo por separado o todos juntos pero separados entre ellos (que no se apelmacen unos encima de otros).
3. Sella la bolsa al vacío.
4. Con los tomatitos: ábrelos por la mitad y salpiméntalos y espolvorea un poco de orégano.
5. Sella la bolsa al vacío.
6. Introduce los lomos de bacalao y los tomatitos en el recipiente.
7. Cocina los tomates a 55° durante 60 min. Los lomos de Bacalao a 55°C, durante 20 min.

## Mientras los alimentos se cocinan a baja temperatura, ocúpate de los cogollos:

1. Abre tus cogollos y masajéalos con AOVE, salpiméntalos y lléalos a una sartén bien caliente con la nuez de mantequilla y el aceite. Vigila bien para darles la vuelta de vez en cuando. La operación es bastante rápida y no queremos que se quemen los cogollos.



**Solo te queda servir:**

1. Cuando abras la bolsa con los **lomos de bacalao**, utiliza un poco del líquido que ha **soltado el bacalao (como 2 o 3 cucharas soperas)** y mézclalo con la mayonesa. Dispón suficiente mayonesa para cubrir el **lomo de bacalao** y **flambéalo**. Sirve un lomo por comensal y reparte las verduritas.

## Restituir un plato cocinado sous-vide y un servicio diferido

Lo bueno de este método de cocción es, que lo puedes hacer con antelación y restituirlo justo en el momento de servir. Para restituirlos en sencillo. Si no los vas a consumir enseguida, puedes conservar los paquetes sin abrir en la nevera varias semanas (2-3) o en el congelador (hasta 3-4 meses).

1. Saca los paquetes de la nevera e introdúcelos sin abrir en una cazuela con agua hirviendo.
2. Apaga el fuego y deja los paquetes en ese agua durante 10mn. Ya estarán listos para consumir.
3. Si están congelados, descongélalos primero, es obvio. Te recomiendo que los dejes descongelando en la encimera de la cocina a temperatura ambiente o en la nevera. Lo que más te convenga.

*Et voilà, bon appétit!*