



## BACALAO EN PAPILOTE CON SOFRITO ORIENTAL

### INGREDIENTES

- **PARA EL PAPILOTE** •  
600 g de lomos de bacalao  
8 trigueros
- **PARA SOFRITO ORIENTAL** •  
4 dientes de ajo  
1 taco de jengibre  
2 cebollas  
4 tomates Pera  
Laurel  
Salsa de soja
- **ADEMÁS** •  
Sal  
Pimienta negra  
Aceite de oliva virgen extra  
Perejil fresco

### ELABORACIÓN

Para el sofrito oriental, calentar en una cazuela el aceite y añadir los ajos laminados. Cuando empiecen a estar rubios, agregar el jengibre picado y la cebolla, el laurel y dejar que caramelice. Terminar con el tomate triturado y cuando se haya sofrito, afinar con la salsa de soja.

Disponer en un papillote de papel de aluminio el bacalao salpimentado y con el sofrito oriental de cebolla y tomate por encima. Añadir también los trigueros.

Sellar los papillotes de papel de aluminio e introducir al horno a 180° unos 10 minutos. Cuando se hinchen, sacar, dejar reposar y emplatar con todos sus jugos, aceite de oliva virgen extra, sal y pimienta.



## DOSA, LA CREP DE LA INDIA

### INGREDIENTES

250 g de sémola fina  
125 g de harina de arroz  
2 cucharadas de yogur cremoso  
Agua

1 taquito de jengibre  
1 cebolla morada  
1 pimiento rojo  
Cilantro fresco  
Comino en semillas

• **PARA EL RELLENO.**

2 patatas cocidas  
1 taza de guisantes  
50 g de mantequilla  
1 cucharada de Garam masala

• **ADEMÁS .**

Sal  
Pimienta negra  
Aceite de oliva virgen extra

### ELABORACIÓN

Mezcla la sémola de trigo, la harina de arroz, la sal, el comino, la pimienta negra, el yogur y el agua hasta obtener una textura cremosa pero fluida. Deja reposar durante 30 minutos.

Añade luego los vegetales picados muy finamente (cebolla, pimiento rojo, cilantro, jengibre rallado), mezcla y cocina de un solo lado en una sartén muy caliente con mantequilla.

Saca cuando esté bien dorado, dóblalo sobre el lado blanco y sirve inmediatamente.

Cuece las patatas, tritúralas con mantequilla, pimienta negra y aceite de oliva virgen extra. Haz un puré y añade los guisantes y el garam masala. Acompaña las dosas con el puré de patatas.