

## Bacalao con maíz al horno



El pescado al horno, acompañado de verduras, puede convertirse en una excelente y rápida cena para toda la familia, alternando los ingredientes cada semana. En este caso hemos preparado bacalao pero, de la misma manera se puede preparar cualquier otro trozo de pescado sin espinas como un filete de lubina, dorada, rape, merluza, incluso salmón. Igualmente podemos poner en la bandeja del horno cualquier verdura: patatas, calabacines, berenjenas, champiñón, batata... Hoy hemos puesto rodajas de maíz, un toque diferente.

Ya hemos hablado en otras recetas de los beneficios del pescado: proteínas de alto valor, grasas (pescado azul) saludables, minerales y vitaminas (A, D...).

El maíz es un cereal que, además de los hidratos de carbono, posee abundantes minerales (hierro, magnesio, calcio...), vitaminas (A, B, C, E) y grasas saludables (de su germen se obtiene el aceite de maíz).

### ¿Qué necesito?

INGREDIENTES: (4 personas)

- 2 mazorcas de maíz dulce fresco. Se pueden adquirir al vacío.
- 4 lomos de bacalao fresco o congelado (no desalado).
- 4 dientes de ajo.
- aceite de oliva.
- media cucharadita de pimentón dulce "de la Vera".

## ¿Cómo lo preparo?

Hervir las mazorcas en abundante agua con sal. Si se adquieren al vacío, están algo más blandas, es suficiente con 8-10 minutos. Si se adquieren crudas pueden necesitar 12-15 minutos. Colar y cuando estén frías hacer rodajas gruesas, de unos 3 cm.

Mientras se cocina el maíz preparar el "sofrito de ajo". Los ajos pelados y a láminas se ponen a dorar en una sartén con un poco de aceite de oliva virgen. Cuando empiecen a dorarse se apartan del fuego y se le añade media cucharadita de pimentón. Se mueve bien y se deja enfriar en la sartén.

Cubrir con papel de hornear una bandeja de horno y disponer las rodajas de maíz pintadas con un poco de aceite de oliva. Introducir en el horno precalentado a 200º, unos 15 minutos. En este caso hemos añadido un poco de romanescu hervido y algunos tomates cherry. Salpimentar los lomos de bacalao. Abrir el horno y ponerlos en la bandeja junto a las rodajas de maíz. Dejar unos 15 minutos más (si se deja más tiempo el pescado quedará más seco).

Sacar la bandeja del horno y emplatar. Rociar, por encima del pescado, los ajos fritos con un poco de aceite.

Fuente: [Carmen de la Torre Cecilia](#) (colaboradora)

### **Recursos relacionados:**

Decálogo de la alimentación (podcast)

Decálogo de la alimentación

---