

Canapes de brandada de bacalao



Estos canapés de [pescado](#), aceitunas y semillas resultan saludables y pueden sustituir a otros entrantes más grasos. La brandada de [bacalao](#) es una crema suave cuyos ingredientes principales son bacalao, aceite de oliva y leche. Preparar brandada es muy fácil y bastante rápido y es un delicioso aperitivo.

Tanto el bacalao como las aceitunas y las semillas nos aportan [proteínas](#) y [grasas saludables](#), entre otros nutrientes.

¿Qué necesito?

- 200 gramos de bacalao salado en trocitos o en migas.
- 2 dientes de ajo.
- 30 ml de leche tibia.
- 100 ml de aceite de oliva suave.
- Un paquete de nachos naturales (sin sabor). Opcional tortitas de maíz.
- Para completar el canapé: aceitunas negras, semillas de girasol o calabaza, sésamo, lombarda...

¿Cómo lo preparo?

Desalar el bacalao 24-48 horas antes en agua fría, en el frigorífico cambiando el agua cada 8 horas. Si usamos migas de bacalao salado es suficiente con 24 horas. Colarlo y escurrirlo bien unos 30 minutos antes de cocinarlo. Poner en la sartén un poco de aceite de oliva y dorar los ajos laminados, sin que lleguen a tomar color, para que no amarguen. Añadir el bacalao hasta que se cocine unos 2 minutos y comience a desmigarse, ayudándonos con una cuchara de madera. Pasamos el bacalao con los ajos y su aceite a una procesadora de alimentos. Comenzamos a triturar mientras vamos añadiendo poco a poco la leche y, posteriormente el resto del aceite, poco a poco en un hilo continuo mientras se tritura y se va integrando todo. Obtendremos una mezcla cremosa. Probamos y añadimos sal si fuera necesario.

Disponer los nachos en una bandeja y colocar sobre cada uno una cucharadita de brandada. El resto de ingredientes se deja a la imaginación de cada uno.

Con la brandada combinan muy bien los frutos secos, sésamo, aceitunas negras, huevo duro picado...

Si no queremos usar nachos, pueden hacerse los canapés con tortitas de maíz o rodajas de pan tostados al horno para que queden crujientes.

*** Niños a partir de 7-8 meses mejor con miga de pan blandita.**

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

Recursos relacionados:

Mi plato saludable

Decálogo de la alimentación (podcast)

Decálogo de la alimentación
