

# Humus al Ajo Negro



con Naranja, Bacalao y Pimentón de la Vera

Despedimos la Semana Santa más triste de nuestra historia, con decenas de

muestrados innecesarios y una única resurrección tan sólo creíble y válida para quienes, a pesar del mundo, mantienen intacta una fe que a mí se me difuminó años ha.

Quedan atrás días que no han hecho sino evidenciar, aún más si cabe, las profundas contradicciones del ser humano. Capaz de lo mejor o lo peor en ocasiones.

Nos encontramos además con un elemento de reciente aparición. Una nueva forma de presión social que emerge a través de las redes sociales y nos empuja a posicionarnos, respecto de graves acontecimientos, en un preocupante «o conmigo o contra mí» dejando escaso margen para la escala de grises a la hora de opinar y que, en lo que a mí respecta, me tiene sangrando la lengua de tanto mordérmela por mantener a salvo mi yugular.

Me impresiona, como consecuencia de lo anterior, la cantidad de sociólogos, demógrafos e historiadores que afloran cual champiñones vía [Twitter](#) o [Facebook](#), creyéndose más listos que cualquiera, por citar frases hechas o recordar pasajes de nuestra historia y equiparlos a las circunstancias de los terribles momentos que se están viviendo y cuyos mensajes, en la mayoría de los casos, no dejan de estar cargados de una demagogia infinita pareciendo estar decididos a derrocar los gobiernos que les amparan.

Estoy segura de que, a pesar de los errores que se están cometiendo, nuestras instituciones tienen la voluntad de acabar con el terror y el sufrimiento de todos. No perdamos la esperanza.

Se acaba una semana santa negra decía, pero los españoles no hemos dejado de salir a la calle, con más-menos fervor o ninguno, a procesionar tronos y santos. Como tampoco hemos dejado de llenar nuestras mesas con los platos más típicos y tradicionales de la gastronomía española.

Torrijas, bacalao, buñuelos, monas de pascua o potajes de vigilia han sido #trendingtopic de las redes por lo que a una, que no puede evitar salirse de la fila, no le ha «quedao» más remedio que hacer algo diferente, sin alejarse demasiado de la realidad.

Y he optado por simbiotizar y entremezclar un plato de la cocina tradicional árabe con el pescado estrella de nuestra pascua. El resultado: Humus al Ajo Negro con

Naranja, Bacalao y Pimentón de la vera.

Un plato para chuparse los dedos en cuaresma y el resto del año. Fácil de preparar y del que aquí tenéis la receta paso a paso por si os animáis a prepararla.

Espero que os guste.

Besos.

Lourdes



# Humus

## al Ajo Negro

### con Naranja, Bacalao y Pimentón de la Vera

#### Ingredientes

#### Para 4 Personas

(para el bacalao)

300 gr. de Lomo de Bacalao\* en su punto de Sal.

100 gr de Aceite\* de Oliva Virgen Extra ( he usado una variedad Arbequina).

(para el Humus)

450 gr de Garbanzos\* Cocidos.

1/2 Cucharadita de Sal.

3 Cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra.

Una Pizca de Pimienta Blanca Molida.

1/2 cucharadita de Comino en Polvo.

Zumo de Medio Limón\*.

2 Cucharadas de Yogur de Cabra\* ( no está en la foto).

1/2 Cucharadita de Aceite de Sésamo\*.

1 Cucharadira de [Pimentón de la Vera](#).

1 Diente de Ajo Negro\* Entero.

2 Dientes de Ajo Negro en Trocitos.

( para servir)

1 Naranja\* sin piel en Trocitos.

4 Hojas de Espinacas\* en Trocitos.

1/2 Cucharadita de Sésamo Tostado.

## Material

Cacerola Pequeña.

Batidora Americana ( tipo Gazpachera) o Vaso Eléctrico.

Sartén Pequeña Antiadherente.

Manga pastelera y Boquilla estrellada.

Vaso Grande.

Colador Pequeño.

Lengua de Silicona.



# El Humus

Comenzamos por elaborar nuestro humus, para lo que necesitaremos la batidora americana, la manga pastelera con la boquilla, el vaso y la lengua de silicona, además de: los garbanzos, la sal, el comino, el aceite de sésamo, las tres cucharadas de aceite de oliva, el yogur, la pimienta, el zumo de limón y el diente de ajo negro entero.



Ponemos los garbanzos en el vaso de la batidora y le añadimos la pimienta, el ajo, el zumo de limón, la sal, el comino, el aceite de sésamo y el de oliva. Tapamos y

comenzamos a triturar a velocidad media. Incorporamos seguidamente y sin dejar de batir, el yogur y trituramos a máxima potencia hasta tener una fina pasta.





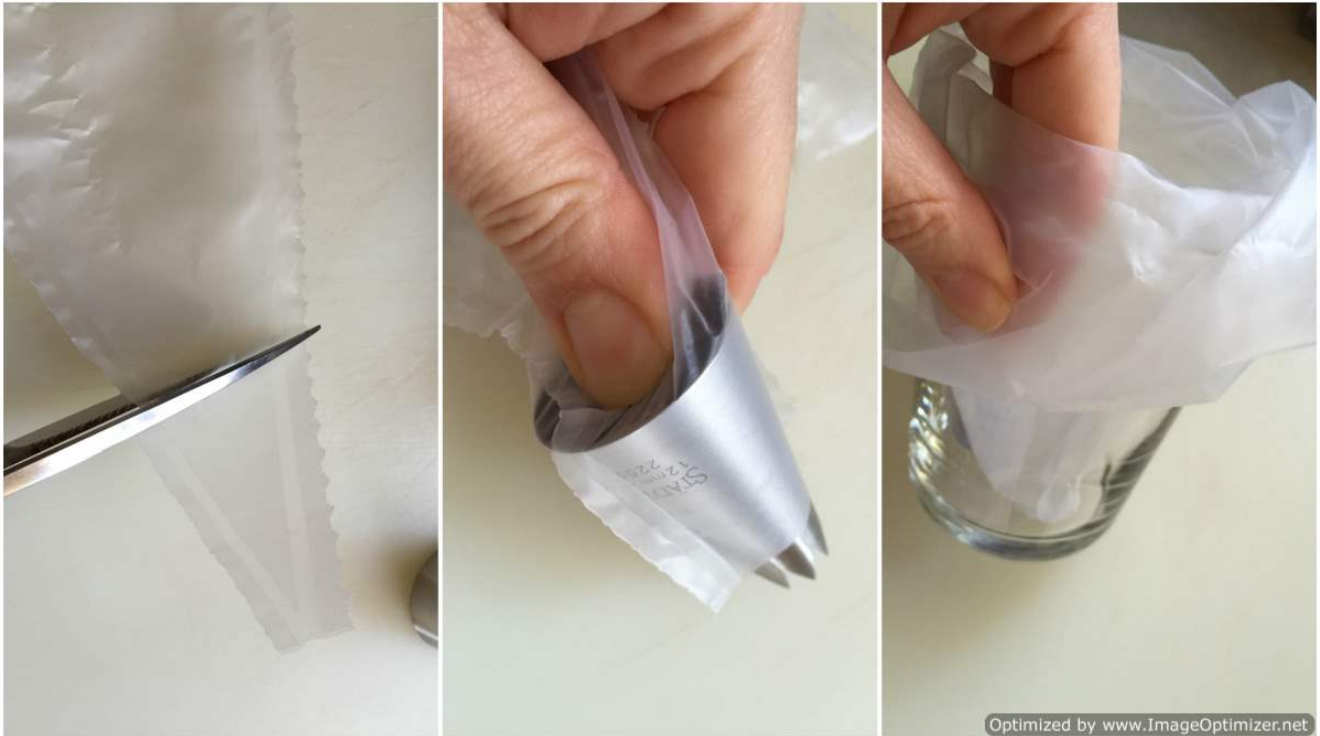






Con nuestro

humus listo, preparamos nuestra manga pastelera colocándole la boquilla y metiéndola en el vaso para que sea más fácil rellenarla.



Ponemos nuestro humus en la manga pastelera con ayuda de la lengua de silicona y reservamos.



## **El Bacalao**

Continuamos preparando el bacalao para lo que necesitaremos además del

mismo: la sartén y los 100 gr de aceite de oliva.



Ponemos el aceite en la cacerolita a fuego medio y cuando esté calentito metemos el bacalao con la parte de la piel hacia abajo y lo cocinaremos durante 4 minutos. Pasado ese tiempo le damos la vuelta, bajamos un poco la temperatura del fuego y cocinamos cuatro minutos más. Retiramos el pescado y lo colocamos sobre papel de cocina para retirar el exceso de aceite mientras se temple antes de desmigarlo como se ve en la foto. Reservamos.











OJO!!!

Colamos el aceite en el que hemos cocinado el bacalao pues usaremos la mitad para hacer el refrito de ajo negro y pimentón de la vera.



# El Refrito

Para elaborar nuestro refrito usaremos además de la sartén: la mitad del aceite colado (procurando que no tenga restos de la gelatina del bacalao), el pimentón y el ajo negro en trocitos.



Ponemos el aceite en la sartén a fuego medio-alto (7) y cuando esté calentito añadimos los ajos que sofreiremos durante medio minuto. Añadimos entonces el pimentón y cocinamos durante medio minuto más removiendo de vez en cuando. Retiramos del fuego y reservamos.



## Montaje

Con el humus, el bacalao desmigado, el refrito de pimentón, la naranja, las espinacas y el sésamo tostado pasamos a emplatar.



En un plato con algo de fondo (los especiales para pasta son ideales) formamos una rosa de humus como se ve en la foto. Colocamos el los bordes trocitos de bacalao formando una corona que regaremos con una cucharada generosa del refrito de pimentón y ajo negro. Sobre el bacalao ponemos unos trocitos de naranja y espolvoreamos todo con un poco de sésamo tostado. Colocamos también junto a los trocitos de naranja unas hojitas de espinaca y rematamos con una cucharadita más de refrito en el centro del plato.











podemos servir nuestro delicioso humus.

# Hummus

## al Ajo Negro



con Naranja, Bacalao y Pimentón de la Vera







*Ya sé lo que Quiero*

Optimized by [www.ImageOptimizer.net](http://www.ImageOptimizer.net)

**Prebióticos: Garbanzos, Naranjas, Espinacas, Aceite de Sésamo (rico en Zinc) , Limón.**

**Probióticos: Ajo negro y Yogur de Cabra.**

**Activadores de Colágeno: Bacalao, Aceite de oliva Virgen Extra.**