

# Delicia paleo exquisita: armonía de bacalao, espinacas, pasas y piñones



El bacalao a la Manresana es una especialidad culinaria exquisita originaria de la región de Manresa, en Cataluña, que destaca por su armoniosa combinación de sabores y texturas. Este plato, considerado un clásico de la cocina catalana, ofrece una mezcla equilibrada de ingredientes frescos y secos que da lugar a una experiencia gastronómica muy singular.

En su preparación, el bacalao, un pescado de aguas profundas y frías, es el gran protagonista. Su carne firme y jugosa se combina con espinacas frescas, que aportan un contraste de color y sabor que resalta la calidad de los ingredientes. Las pasas, con su dulzor natural, añaden un matiz agridulce que eleva la complejidad de cada bocado, mientras que los piñones, con su textura crujiente, aportan un carácter distintivo al conjunto.

La receta del bacalao a la Manresana, transmitida de generación en generación, refleja la riqueza cultural y culinaria de la región. Su aparente sencillez esconde una profundidad de sabores que conquista a quien la prueba, convirtiéndola en una propuesta apreciada tanto en ocasiones especiales como en la mesa cotidiana. Es una muestra del ingenio de la cocina catalana, donde la frescura de los ingredientes se une a técnicas tradicionales para crear una experiencia memorable.

Cocina con magia: descubre la técnica del papillote

Sumérgete en el encanto de cocinar con la técnica del papillote, un método culinario que atrapa los sabores con delicadeza. Al envolver los ingredientes en papel de aluminio o papel vegetal, se crea un paquete hermético que conserva sus jugos y aromas naturales. Esta forma de cocción al vapor en sus propios jugos garantiza platos jugosos, sabrosos y con una presentación muy atractiva. Descubre el arte de cocinar en papillote y lleva tu cocina a otro nivel.

## Preparación

Para preparar esta deliciosa receta de bacalao a la Manresana, empieza comprando bacalao seco y salado en el mercado unos días antes. Asegúrate de pedir en el puesto las indicaciones concretas para hidratarlo correctamente. Este proceso consiste en dejarlo en remojo y cambiar el agua según las instrucciones que te den.

El día de la preparación, saca el bacalao ya hidratado y envuélvelo en paños de cocina para retirar el exceso de agua. Precalienta el horno a 180 °C. Envuelve el bacalao en papel de aluminio con un toque de aceite de oliva virgen extra. Importante: no añadas sal hasta después de la cocción. Utiliza dos hojas de papel de aluminio para cada lomo y sella bien los bordes para que no se escape el vapor. Hornéalo durante 25 minutos; el vapor potenciará los sabores dentro del paquete.

Mientras tanto, tuesta los piñones en una sartén con un poco de aceite de coco o de oliva. Resérvalos. En la misma sartén, saltea las espinacas hasta que se ablanden y añade sal y pimienta al gusto. En los últimos minutos de cocción, incorpora las pasas para que suelten su dulzor sin llegar a tostarse. Finalmente, añade los piñones ya tostados. Con estos pasos obtendrás un bacalao a la Manresana con una mezcla perfecta de texturas y sabores. ¡Disfrútalo!

Como sugerencia adicional para elevar aún más la experiencia, puedes dar al plato un toque distintivo. Si tienes un pequeño trozo de foie gras de pato congelado, aprovéchalo para intensificar todavía más los sabores. Basta con colocar una porción sobre cada lomo de bacalao y dorarla con un soplete de cocina. Este toque final no solo aportará un contraste excepcional, sino también una textura cremosa y sofisticada que convertirá tu bacalao a la Manresana en una experiencia culinaria realmente memorable. Atrévete a experimentar y sorprende a tu paladar.

### **URL de origen:**

**<https://vitaltrack.net/es/blog/delicia-paleo-exquisita-armonia-de-bacalao-espinacas-pasas-y-pinones/>**



# DELICIA PALEO EXQUISITA

## Armonía de bacalao con espinacas, pasas sultanas y piñones

Un plato paleo nutritivo que combina proteína magra, grasas saludables e ingredientes integrales para una comida deliciosa y equilibrada.



Rico en proteínas



Rico en nutrientes



Saludable para el corazón



Sin gluten



Apto para paleo



### INGREDIENTES (PARA 2 PERSONAS)

- 2 lomos de bacalao (aprox. 150–180 g cada uno)
- 2 tazas de espinacas frescas
- 2 cucharadas de piñones
- 2 cucharadas de pasas sultanas (uvas pasas doradas)
- 2 dientes de ajo, picados
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Jugo de ½ limón
- Sal y pimienta negra al gusto



### CÓMO PREPARAR

- Calienta 1 cucharada de aceite de oliva en una sartén a fuego medio. Agrega el ajo y saltea hasta que esté fragante.
- Agrega las espinacas y cocina hasta que se ablanden. Sazona con una pizca de sal y pimienta. Retira y reserva.
- En la misma sartén, agrega el aceite de oliva restante. Incorpora los piñones y las pasas sultanas y tuesta durante 1–2 minutos.
- Sazona los lomos de bacalao con sal y pimienta. Colócalos en la sartén y cocina durante 3–4 minutos por cada lado, hasta que estén cocidos y se desmenuen fácilmente.
- Devuelve las espinacas a la sartén, espolvorea con los piñones y las pasas tostadas. Rocía con jugo de limón.
- Sirve caliente y disfruta de esta deliciosa y saludable receta paleo.



### INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR PORCIÓN)



Calorías  
~420 kcal



Proteínas  
~35 g



Carbohidratos  
~10 g



Grasas saludables  
~25 g



Fibra  
~3 g



### BENEFICIOS CLAVE

- ✓ Favorece la salud y recuperación muscular
- ✓ Rico en hierro y folato de las espinacas
- ✓ Grasas saludables del aceite de oliva y los piñones
- ✓ Dulzor natural de las pasas sultanas – sin azúcar añadida
- ✓ Antiinflamatorio y bueno para el corazón



### APTO PARA PALEO

Esta receta es:

- ✓ Sin gluten
- ✓ Sin lácteos
- ✓ Sin granos
- ✓ Sin azúcar refinada
- ✓ Integral y natural



### CONSEJOS Y VARIACIONES

- Agrega una pizca de chile en hojuelas para un toque picante.
- Sustituye el bacalao por otro pescado blanco como merluza o lubina.
- Agrega alcaparras para un extra de sabor.
- Acompaña con verduras asadas o una ensalada verde fresca.



### COME LIMPIO. VIVE BIEN.

Ingredientes simples, nutrición real, en perfecta armonía.



Una manera deliciosa de nutrir tu cuerpo y deleitar tu paladar.