Bacalao (ovnsbakt)



Ingredienser

♥ 800 g klippfisk (vekt før utvanning, se tips)
♥ 1 dl olivenolje
♥ 2 løk
♥ 6 fedd hvitløk
♥ 1 chili (kan sløyfes, se tips)
♥ 800 g (2 bokser) hakkede, hermetiske tomater
♥ 180 g tomatpuré
♥ 1 dl vann
♥ 800 g kokefaste poteter (se tips)
♥ 1 stor eller 2 mindre røde paprika
♥ 100 g sorte oliven
♥ 4 laurbærblad
♥ salt og pepper

Servering:
♥ persille
♥ brød og smør

Fremgangsmåte

Utvanning av fisken:
Følg anvisningen på pakningen. Legg klippfisken i en stor kjele og fyll opp med kaldt vann. Sett kjelen i kjøleskapet. Jeg vannet ut klippfisken i til sammen 30 timer og skiftet vann noen ganger i løpet av disse timene.

Løk- og tomatsaus:
Ha oljen i en kjele. Skjær løken og hvitløksfeddene i skiver og ha dette i kjelen. Tilsett også eventuelt finhakket chili hvis du ønsker det (se tips). Varm opp på middels varme og la løken surre i oljen til den begynner å bli myk.

Tilsett hakkede tomater og tomatpuré. Bruk vann til å skylle ut boksene slik at du får med deg alt innholdet. La dette småkoke i 10 minutter.

Fyll formen:
Finn frem en ildfast form. Skrell potetene og del dem i (ikke for tynne) skiver. Rens paprika og skjær i skiver.

Ha halvparten av løk- og tomatsausen i bunnen av formen.

Dekk med halvparten av potetskivene. Kvern over litt salt (se tips) og pepper.

Fordel klippfisken over potetskivene.

Legg på paprika og oliven.

Legg på resten av potetskivene og laurbærblad. Kvern over litt salt (se tips) og pepper.

Ha over resten av tomatsausen.

Steking:
Sett formen midt i stekeovnen og stek den ved 180°C i ca. 1,5 time. Dekk over formen med aluminiumsfolie på slutten av steketiden for å unngå at bacalaoen blir for mørk på overflaten.

Servering:
Bacalaoen serveres varm og nylaget. Det er kjekt å bruke litt dype tallerkener siden det er såpass mye tomatsaus i denne retten.

Dryss over litt hakket persille og server gjerne godt brød og smør ved siden av.

Tips

♥ Klippfisk spiller hovedrollen i en Bacalao, så bruk en bra type. De ulike merkene varierer litt mht hvor lenge fisken må vannes ut før bruk.

♥ Husk at fisken bør stå i kjøleskapet mens den vannes ut for å være sikker på at den ikke blir dårlig.

♥ Det er i grunnen ikke så mange ingredienser i en Bacalao, og da er det desto viktigere at ingrediensene er av god kvalitet. Det gjelder også særlig olivenoljen og tomatene (jeg bruker som regel hermetiske tomater av merket Mutti).

♥ Hvis du vil lage Bacalao i en gryte i stedet for i ovnen, går det også fint. Da legger du ingrediensene lagvis i kjelen på samme måte som i formen. Legg på lokk og kok på svak varme i ca. 1,5 time. Følg med så gryten ikke blir tørr og fyll på med litt ekstra vann ved behov. Rør minst mulig i gryten for å unngå at klippfisken går for mye i stykker.

♥ Bruk helst kokefaste poteter, og i hvert fall gjelder dette dersom du lager Bacalaoen i en gryte. I en form i ovnen er det ikke like nøye hvilken type poteter du bruker. Jeg brukte her poteter av typen Pimpernel.

♥ Vær litt forsiktig med å salte, for husk at klippfisken også er nokså salt selv om den er vannet ut. Hvis du vil være sikker på at bacalaoen ikke blir for salt, kan du droppe saltet helt og heller sette frem flaksalt på bordet til de som vil ha.

♥ Det er bare å droppe chili dersom du ikke er så glad i sterk mat. Det hjelper dessuten mye å fjerne frøene inni chilien og skylle den i kaldt vann før du hakker den opp.

♥ Den ovale, ildfaste formen jeg brukte her har ganske så perfekt størrelse til denne oppskriften. Formen måler 35 x 25 cm og er ca. 7 cm høy.

♥ *Jeg kan ikke 365 variasjoner, men her er noen:*
- tilsett rød løk i stedet for eller i tillegg til gul løk
- tilsett gulrøtter i terninger
- bruk både gul og rød paprika
- tilsett grillet paprika (på glass)
- tilsett soltørkede tomater (i olje)
- press sitronsaft over retten ved servering
- ha litt vin i tomatsausen □□

© 2004 - 2026: Det søte liv. Med alle rettigheter.

Source URL: https://www.detsoteliv.no/oppskrift/bacalao-ovnsbakt