



*Consejos y Recetas  
para disfrutar de tus*

# *Salazones y Bacalao*





# Desalar el Bacalao

Para cocinar el bacalao en salazón, previamente debe desalarse al punto en dos fases, que se realizan tras lavarlo para quitarle la sal pegada.

- 1. HIDRATACIÓN:** Donde la pieza adquiere volumen (puede aumentar hasta el 30% su volumen). Consiste en dejar el bacalao en un recipiente dentro de la nevera, cubierto por agua sin cambiarla, entre 24 y 48 horas, dependiendo del grosor.
  - 2. DESALACIÓN:** Durante las siguientes 24 horas se mantiene dentro del agua, que se cambiará cada 6 horas hasta que quede totalmente desalado. Dependiendo del punto de sal que se quiera, se acortará esta fase. No se deben desalar en el mismo recipiente trozos de diferente grosor ya que la desalación no será uniforme. Se recomienda poner la piel para arriba. El desalado debe de hacerse dentro de la NEVERA para evitar microorganismos. El bacalao salado se puede conservar en óptimas condiciones durante 3 meses envuelto en plástico dentro de la nevera.
- \* Para desalar el bacalao desmigado bastará con tenerlo 24 horas en agua.

Sí desea alguna referencia de tienda, nos la puede encargar en

# Nuestros cortes de Bacalao

- **PIEZA ENTERA:** Nuestra bacalada confiere un sabor inigualable a los guisos gracias a las espinas.
- **LOMOS EXTRA:** El lomo es la parte más noble del bacalao. Posee la cualidad de separarse en láminas y tiene una textura incomparable. Tradicionalmente se ha cocinado frito o confitado en aceite a baja temperatura, para luego añadirle salsas: vizcaína, samfaina, a la miel, muselina... Ideal para hacer al horno y en guisos.
- **DESMIGADO:** Se utiliza para multitud de platos como ensaladas, marinados y aquellos que requieren elaboración como buñuelos, tortillas o croquetas.
- **COLITAS:** Es la parte más jugosa y sabrosa del filete. Su alto contenido en gelatina es ideal para hacer el bacalao al pil pil.
- **PORCIONES O LOMITOS:** Procesados a partir de filetes de primera calidad su tamaño es perfecto para preparar multitud de platos.
- **ALDAS:** Es la parte más jugosa y sabrosa de la bacalada ya que pertenece a la zona ventral del bacalao.

e bacalao y no la tenemos en  
una cómoda bandeja hermética



# Tortilla de Bacalao

## Ingredientes (6 pers):

8 Huevos

½ kg Bacalao desmigado Martín Martín

1 Cebolla

1 Patata

1 Pimiento verde

½ l. Aceite oliva Martín Martín

**Preparación:** Cortamos la cebolla, la patata y los pimientos para rehogarlos en una sartén con aceite de oliva (puedes echar también guindilla si quieres darle un sabor mas fuerte).

Cuando empiecen a estar doraditos, añadimos el bacalao desmigado desmenuzándolo (previamente desalado) y lo salteamos ligeramente. Mezclamos el sofrito con los huevos batidos y los echamos en la sartén con una pizca de aceite, dejando que cueza lentamente y le damos la vuelta para que se haga por el otro lado.



# Croquetas de Bacalao



## Ingredientes (4 personas 20 croquetas):

300 gr. Bacalao desmigado	Martín Martín	1 l. Leche
1 Cebolleta		Pan rallado, sal y perejil
2 Dientes de ajo		Aceite de oliva
3 Huevos		Martín
Harina al gusto		

**Preparación:** Pica la cebolleta y un diente de ajo, pochalos en una cazuela. Sin que lleguen a dorarse, agrega el bacalao desmigado desalado y sofríe brevemente.

Añade la harina, rehoga y echa la leche poco a poco, sin parar de remover. Trabaja la masa durante 20 minutos aproximadamente, a fuego medio (si añades maicena la besamel quedará má suave). Échale perejil picado y sal al gusto. Mezcla bien y pasa la masa a una fuente. Déjala enfriar y cuando la masa este fría, ya puedes empezar a formar las croquetas, pasándolas primero por huevo y luego por pan rallado, para finalmente freírlas en la sartén.





# TAPAS con ANCHOAS

Nuestras Anchoas proceden del Cantábrico, han sido pescadas en la campaña de primavera, en el momento óptimo de captura, y están elaboradas a mano una a una para mantener todas las cualidades de aroma y sabor.

Si quieres reducir el punto de sal puedes lavarlas ligeramente con agua y añadirles un chorrito de aceite.

.....

## CONSEJOS para disfrutarlas:

- \* Sobre una tostada de pan, coloca una rodaja de tomate, mozzarella y un filete de anchoa. Aliña con aceite oliva virgen extra, alcaparras o finas hierbas a tu gusto.
- \* Sobre una rebanada de pan tostado coloca varias laminas de bonito fresco del Norte Martín, una anchoa del Cantábrico Martín y una tira de pimiento Martín.
- \* Pica muy finito pepinillo, cebolleta y tomate y mézclalo todo. Unta una rebanada de pan , añade aceite de oliva, una loncha de bacalao ahumado y una anchoa.

# Anchoas del Cantábrico

Martin  
Martin

¡Textura y sabor  
inigualables!





# Bacalao a la Vizcaína

## Ingredientes (4 pers):

800 gr Lomos de bacalao  
Martín Martín  
4 Dientes de Ajo  
4 Cebollas (rojas y blancas

200 gr Carne de pimiento  
choricero La Legua  
600 gr Tomate triturado  
Aceite de oliva Martín  
Martín  
Sal

**Preparación:** En una sartén con aceite dora los ajos cortados en rodajas. Luego, en la misma sartén, sellamos los lomos de bacalao desalados y ligeramente enharinados y cuando estén dorados los reservamos aparte. Picamos las cebollas y las añadimos a la sartén con los ajos para pocharlas. Cuando estén pochadas, añadimos la carne del pimiento choricero, el tomate triturado y sal. Lo cocinamos unos 20 minutos a fuego lento. Seguidamente trituramos esta salsa y la volvemos a echar en la sartén. Le añadiremos los lomos de bacalao y lo cocinamos todo junto unos 8 minutos a fuego lento, hasta que las lamas del pescado se empiecen a abrir. Será en ese momento cuando tendremos nuestro plato listo para degustar.





# Bacalao al Pil Pil



## Ingredientes (4 pers):

800 gr Colas de bacalao  
Martín Martín  
2 Dientes de ajo

½ Guindilla  
Perejil  
Sal  
Aceite de oliva Martín  
Martín

**Preparación:** Corta los ajos y ponlos en una sartén con un chorrito de aceite hasta que se doren. Luego echa una guindilla troceada para que coja el sabor. Retira los ajos y la guindilla y cuando el aceite se enfríe un poco pon las colas de bacalao (previamente desalado) a fuego lento y fríelas por ambos lados, empezando con la piel hacia arriba. Retira el bacalao y deja que el aceite baje de temperatura. Luego en una sartén ve echando poco a poco el aceite en el que has hecho el bacalao y remuévelo con un colador hasta que vaya espesando y haciéndose el pil pil. Sirve el bacalao acompañado de la salsa y de los ajos y la guindilla que doramos.

**El pil-pil:** es el nombre de la salsa que se produce al cuajarse el aceite y los jugos del bacalao y cuando este último se cocina.





# Bacalao a la Llauna

## Ingredientes (4 pers):

800 g. Lomos bacalao  
20 g. Pimentón dulce  
1 Vaso de vino blanco  
4 Dientes de ajo

Harina  
200 ml. Aceite oliva  
Martín Martín  
Perejil  
Sal

**Preparación:** Pon en una sartén el aceite de oliva y cuando esté caliente incorpora los lomos de bacalao enharinados (previamente desalados), fríelos a fuego medio y ponlos en una cazuela de barro. Corta los ajos y dóralos en el mismo aceite en el que has hecho el bacalao. Cuando empiecen a coger color echa el pimentón y el vino. Déjalo hervir para que el alcohol se vaya evaporando. Cuando esté, vierte el líquido en la cazuela donde tienes los lomos de bacalao y echa también por encima los ajos picado y perejil. Mete todo al horno a 180°C durante 15 min y ya estará listo para disfrutar.



# Boquerones Selectos

*Martin  
Martin*



Nuestros boquerones están elaborados de forma totalmente artesanal con pescado capturado en el día. Macerado en vinagre de vino y aliñado con aceite, poseen una textura suave y jugosa



# Bacalao Ajoarriero

## Ingredientes (4 pers):

600 gr Bacalao desmigado Martín Martín

2 Pimiento morrón

2 Pimiento verde

6 Dientes de ajo

Tomate triturado

½ Cebolla

Sal y hojas de perejil

Aceite de oliva Martín

Martín

**Preparación:** Pica el pimiento verde, la cebolla y el pimiento morrón en cubos pequeños y reserva. Pica el ajo en láminas y sofríelo en una sartén con un buen chorrito de aceite a temperatura media. Agrega el pimiento verde y la cebolla y deja cocinar un par de minutos. Añade el bacalao desmigado (previamente desalado) para que se cocine durante unos minutos. Vierte el pimiento morrón y el tomate y deja que se cocine todo en su propia salsa. Si es necesario, agrégale un poco de agua. Agrega sal y deja cocinar durante 15-20 minutos.

\* También puedes añadir unas patatas troceadas como ingrediente.



# Bacalao con Ali Oli



## Ingredientes (4 pers):

800 gr Lomos de bacalao	1 Cebolla
Martín Martín	Alioli
2 Patatas	Sal
	Aceite de oliva Martín
	Martín

**Preparación:** Precalentamos el horno a 180° y mientras cortamos las patatas en rodajas y la cebolla en juliana. Luego las colocamos en la bandeja del horno con un chorrito de aceite (coloca debajo las patatas y encima la cebolla). Cuando el horno este a la temperatura metemos la bandeja unos 10 min para que se doren. Después ponemos el bacalao en la bandeja (previamente desalado) y la metemos otros 10 min para que el bacalao se quede al punto. A continuación sacamos la bandeja y le ponemos encima el alioli. Horneamos de 8-10 min para que se acabe de hacer el bacalao y se gratine el alioli.

\* El ali oli puedes comprarlo hecho o prepararlo tu mismo machacando ajo, aceite de oliva y añadiendo unas gotitas de limón.





# Timbal de Bacalao y Pimientos

## Ingredientes (4 pers):

400 gr Bacalao desmigado o lomos desmenuzados

Martín Martín

4 Pimientos rojos grandes

3 Dientes de ajo

Aceite de oliva Martín

## Preparación:

Precalentamos el horno a 180°C y colocamos los pimientos en una bandeja con papel para horno y les echamos un chorrillo de aceite de oliva y unas escamas de sal. Los dejamos unos 25min, les damos la vuelta y los dejamos media hora más. Dejamos que se templen y los pelamos. Mientras, ponemos agua en una cazuela y antes de que rompa a hervir echamos el bacalao (previamente desalado). Lo dejamos en el agua solo 2 minutos y lo sacamos. Cuando pierda temperatura lo pelamos y lo desmenuzamos en lascas. Mezclamos los diferentes ingredientes y sazonamos al punto. Pelamos los ajos y los troceamos muy pequeños. Los agregamos a los pimientos y al bacalao y echamos un chorro de aceite de oliva antes de servir. Puedes acompañarla con olivas negras.



¿Ya has probado  
nuestras banderillas?



**10**  
Variedades





# Selección

Anchoas del Cantábrico · Berberecho  
Pulpo al ajillo · Bonito Fresco del Norte ·  
Cebollitas en vinagre de Módena · Ac  
Corazones de Alcachofa · Espárragos Bl  
de Navarra · Rellenas de Anchoa · Pimi





# Etiqueta Negra



s, Mejillones y Navajas de las Rías  
Ventresca de Atún · Atún a la Naranja  
ceite de Oliva Virgen Extra · Piparras  
ancos "Cojonudos" Cardo y Menestra  
entos del Piquillo · Trenza de Huesca





# Garbanzos con Bacalao

## Ingredientes (4 pers):

300 gr Garbanzos

400 gr Bacalao desmigado dulce

100 gr Tomate triturado

4 Dientes de ajo

1 Cebolla

½ Cucharada de harina

½ Cucharada pimentón

½ Cucharada de comino

Aceite oliva virgen Martín  
Martín

## Preparación:

El día de antes de cocinar este plato deja los garbanzos en remojo durante toda la noche (también se pueden usar de bote) y desala el bacalao ( ver página 1).

Ponemos a cocer los garbanzos en una olla con agua hirviendo, laurel, algún trozo de espina de bacalao, ajo y sal hasta que estén tiernos (el tiempo dependerá del tipo de garbanzo que usemos y del agua) y los escurrimos. Cogemos el bacalao y ya desmenuzado lo echamos en una sartén con un chorrito de aceite de





oliva virgen y ponemos a dorar la cebolla y los ajos cortados en láminas a fuego suave. Cuando tengan buen color y la cebolla esté bien pochada, agregamos la harina y el pimentón dulce y los cocinamos un minuto. Después agregamos el tomate triturado y el comino y dejamos reducir a fuego lento unos 5-6 minutos más o menos. Tras ese tiempo batimos bien todo, hasta que nos quede una masa homogénea. Lo mezclamos con los garbanzos cocidos, el bacalao desmigado y lo cubrimos al gusto con agua del cocido. Ponemos a fuego medio durante unos 20-25 minutos, tiempo tras el cual se habrán mezclado bien los sabores y se habrá espesado un poco el caldo.

## Esqueixada de Bacalao

### Ingredientes (4 pers):

½ Pimiento rojo  
1 Pimiento verde  
1 Cebolla tierna  
½ Pepino  
Olivas negras

Olivas verdes  
Bacalao desmigado  
Martín  
Vinagre de módena  
Sal / Pimienta

**Preparación:** Troceamos las verduras y las aceitunas y las aliñamos con el vinagre, sal y pimienta. Seguidamente lo dejamos en la nevera reposar. Emplatamos la ensalada y le añadimos el bacalao desmigado (previamente desalado) y un chorrito de aceite de oliva.





# TAPAS con conservas

\* Prueba a rebozar en tempura cualquier conserva (mejillones, chipirones, almejas...). Ensártalas a tu gusto en una brocheta.

\* Unta en una rebanada de pan paté de aceitunas negras y coloca encima una loncha de queso curado. Puedes conseguir un contraste de sabor si también le añades encima una pincelada de mermelada de tomate.

\* Sobre una rebanada de pan coloca un pimiento de piquillo y sobre él nuestras gulas, ambos pasados por la sartén.

\* Pinchamos en un palillo una alcachofa en conserva Martín Martín. La rodeamos con una anchoa del Cantábrico y pinchamos sobre una aceituna.

\* Bate queso cremoso y mayonesa agregando atún desmenuzado, aceitunas y ajo picados y mezcla hasta que quede una pasta suave. Unta las rebanadas de pan y sírvelas decoradas con un par de aceitunas deshuesadas.



# Bonito de Costera

Selección Especial

Martín  
Martín

El Bonito de Costera Martín esta elaborado a mano con Bonito Fresco pescado en el Cantábrico, en el momento óptimo de captura (agosto - octubre), y macerado en nuestra exclusiva salsa escabeche, que le confiere unas cualidades únicas de textura y sabor.



¡ INIGUALABLE !



# Curiosidades sobre el Bacalao

- Se recomienda desalar el bacalao en la nevera y en trozos del mismo grosor para que la desalación sea uniforme. Se recomienda hacerlo con la piel para arriba.
- Cuando ponemos el bacalao en remojo una pieza puede aumentar hasta el 30% su volumen.
- Para conservar el bacalao salado que no se vaya a utilizar es conveniente guardarlo envuelto en plástico y meterlo en la nevera. Aguantará en óptimas condiciones durante 3 meses.
- Es un pescado blanco con muy poco contenido graso y alto contenido en proteínas muy recomendable en las dietas hipocalóricas.
- El bacalao debe cocinarse con piel porque es donde contiene la gelatina que le da ese sabor tan especial.
- Si el bacalao tiene un sabor excesivo a sal cuando ya hemos terminado de cocinarlo puedes probar a añadir unas rodajas de patatas para que absorba la sal.
- Para hacer la salsa al pil pil remueve el aceite con un colador y verás que pronto empieza a emulsionar.

# Reinventamos las Aceitunas

del Cortijo

CHUPADEDOS



RAJADA VERDE



RAJADA VERDE

del Cortijo

**pica pica**

ANTOJOS

Alegrías

RAJADA VERDE

# El mejor Bacalao de ISLANDIA

Martin  
Martin



**GRATIS**

TARRINA DE  
ACEITUNAS

Comprando 1kg de Bacalao

\*Una tarrina de 200gr por persona y día.  
Oferta no acumulable

