Empedrat (ensalada de alubias y bacalao) al gusto

Esta receta sirve para dar ideas de cómo potenciar un determinado gusto básico, a partir de alimentos representativos de cada uno de ellos.

Es solo un ejemplo de cómo utilizarlos, pero existen muchas más posibilidades que cada persona puede ir probando hasta encontrar la combinación que más le convenga.

Ingredientes (para 1 ración)

Para la base:

75 g de bacalao desalado

40 g de tomate

50 g de cebolla

60 g de alubias cocidas

Aceite de oliva virgen extra

Para complementar la base según el gusto básico a potenciar:

Ácido

½ limón

½ naranja

½ lima

Alcaparras

Vinagre

Amargo

Una hoja de endibia

Rúcula

Bebida tipo Bitter Kas®

Dulce

Dulce de membrillo

Miel

Salado

Anchoas

Pasta de aceitunas

Umami

Salsa de soja

Alga wakame o alga Codium en conserva

Elaboración

1. Mezclar la cebolla cortada bien fina, el tomate a trozos o rallado, las alubias bien escurridas y un buen chorro de aceite de oliva.

2. Añadir los ingredientes complementarios para potenciar el gusto elegido, según las indicaciones:

Ácido

Rallar un poco de piel de limón, de lima y de naranja y exprimir también el zumo de las tres frutas.
Mezclar los zumos con la ralladura e incorporar tres partes de limón y una de vinagre.
Mezclar bien hasta obtener una vinagreta de cítricos.
Añadir la vinagreta a la ensalada con una cucharadita de café de alcaparras picada.
Mezclar bien y servir.

Amargo

Cortar la hoja de endivia y picar ligeramente la rúcula.
Incorporar a la ensalada con una cucharada sopera de bebida tipo Bitter Kas®.
Mezclar bien y servir.

Dulce

Cortar unos 20 gramos de dulce de membrillo a daditos e incorporarlos a la ensalada.
Condimentar con miel y servir.

Salado

Cortar un filete de anchoa bien fino.
Incorporar a la ensalada junto con una cucharadita de postre de pasta de aceituna.
Mezclar bien y servir.

Umami

Picar el alga e incorporarla a la ensalada.
Aliñar con una cucharada sopera de salsa de soja.
Mezclar bien y servir.