Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



PLATOS PRINCIPALES

Pimientos rellenos de bacalao

30min · 2 raciones · 603 kcal

Ingredientes

- **2** pimientos rojos medianos
- **300gr** de bacalao fresco (o congelado)
- **3 dientes** de ajo en brunoise
- **2 cucharadas** de harina
- **250ml** de leche
- Aove
- Pimienta
- Sal

SALSA DE PIMIENTO ROJO

- **100gr** de pimiento rojo
- **100gr** de cebolla
- **150gr** de o nata para cocinar
- Aove
- **1 pizca** de pimienta
- Sal

Elaboración

1. En una sartén con un chorrito de aceite de oliva ponemos los ajos a dorar
2. Una vez dorados, los retiramos y reservamos
3. Añadimos el bacalao, la sal y la pimienta al gusto, a la vez que se va haciendo, lo vamos desmigando
4. Agregamos los ajos reservados, la harina y removemos un poco para que se tueste
5. Ponemos la leche y seguimos removiendo hasta que coja consistencia la bechamel
6. Una vez tengamos la bechamel, rellenamos los pimientos
7. Ponemos el queso rallado por encima y llevamos al horno a 180 grados durante 25-30 min

SALSA DE PIMIENTO ROJO

8. Mientras tenemos los pimientos en el horno hacemos la salsa de pimiento rojo

9. En una sartén con un chorrito de aceite de oliva ponemos a pochar la cebolla y el pimiento en brunoise con un poco de sal y pimienta al gusto

10. Una vez lo tengamos pochado, añadimos la crema crema fraiche (o nata para cocinar), mezclamos bien y trituramos todo para obtener la salsa

MONTAJE

11. Sacamos el pimiento del horno y servimos con la salsa

RECOMENDACIONES

Podemos acompañarlo con un poco de arroz, nosotros hemos puesto basmati.

POR RACIÓN	37 g Proteínas	35 g Grasas	34 g Hidratos	5,6 g Fibra

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas
cooknest.app/@coolfood-bylidya · Instagram @coolfood_bylidya