Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



PLATOS PRINCIPALES

Bacalao ajoarriero

30min · 4 raciones · 286 kcal

Ingredientes

- Lomos de bacalao
- **3** ajos picados
- **1** cebolla dulce en brunoise
- **2**-3 pimientos del piquillo en dados pequeños
- **1 cucharada** de pulpa de pimiento choricero
- **600gr** de patatas cortadas en dados
- **400gr** de tomate natural triturado
- Sal
- Pimienta molida

POR RACIÓN

Proteínas	**32 g**
Grasas	**1,5 g**
Hidratos	**36 g**
Fibra	**5,6 g**

Elaboración

1. En una sartén ponemos un chorrito de aove, la cebolla, el ajo, los pimientos y sofreímos unos 12 min
2. Agregamos pulpa de pimiento choricero, las patatas, el tomate, sal, pimienta y cocinamos a fuego medio unos 20 min
3. Mientras tanto vamos cocinando el bacalao a baja temperatura por la parte de la piel
4. Emplatamos y listo para disfrutar

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas

cooknest.app/@coolfood-bylidya · Instagram @coolfood_bylidya