Recetas SAL Y PIMIENTA🌺



PLATOS PRINCIPALES

Bacalao al pilpil

3 raciones · 780 kcal

Ingredientes

- 3 lomos de bacalao (sin sal, si tuviera hay que desalarlo primero)
- Guindillas
- 1 vaso de aceite de oliva
- 3 ajos

POR RACIÓN

Proteínas	27 g
Grasas	75 g
Hidratos	1,4 g
Fibra	0,3 g

Elaboración

1. Troceamos los ajos en finas láminas y los añadimos en una sartén con el aceite y las guindillas, freímos a fuego medio hasta que cojan color.
2. Apartamos los ajos y las guindillas en un plato y añadimos los lomos de bacalao.
3. Dejamos que se haga 3-4 min por cada lado, primero la piel hacia arriba. Es importante hacerlo a fuego lento, moviendo la sartén para que vaya soltando la gelatina (espumita blanca).
4. Pasado este tiempo, retiramos y pasamos a ligar la salsa. El truco es ayudarse con un colador pequeño. Lo ponemos a fuego muy flojito y movemos el colador sin parar, hasta que la salsa vaya espesando.
5. Por último se lo añadimos al bacalao con los ajitos, las guindillas y a disfrutarlo.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Recetas SAL Y PIMIENTA🌺
cooknest.app/@recetasalypimienta · Instagram @recetasalypimienta