Recetas SAL Y PIMIENTA🌺



PLATOS PRINCIPALES

Bacalao con tomate

45min · 2 raciones · 328 kcal

Ingredientes

- 2 ajos
- 1/2 cebolla
- 2 lomos de bacalao grandes o 4 medianos
- Tomate triturado
- Guindillas
- Sal
- Pimienta
- Perejil
- Aceite de oliva

POR RACIÓN

Proteínas	30 g
Grasas	17 g
Hidratos	15 g
Fibra	3,4 g

Elaboración

1. Laminamos los ajos y troceamos la cebolla.
2. Ponemos aceite en una sartén y los lomos de bacalao, dejamos que se hagan por la parte de la piel 8 minutos, le damos la vuelta y hacemos por el otro lado otros 8 minutos, moviendo la sartén de vez en cuando. (Si el bacalao está salado, habrá que desalar con agua; al mío no le hizo falta y solo añadí un poco de sal.)
3. Retiramos el bacalao del aceite y en esa misma sartén con ese aceite hacemos los ajitos con la guindilla. Pasados un par de minutos añadimos la cebolla y dejamos que se haga a fuego medio.
4. Añadimos el tomate triturado (comprado o hecho por nosotros mismos) y lo dejamos con la cebolla y el ajo 20 minutos tapado, removiendo de vez en cuando a fuego medio-bajo. Yo le puse también una cucharadita pequeña de azúcar para quitarle la acidez y un poco de pimienta molida y perejil.
5. Unos minutos antes de sacarlo, añadimos el bacalao con cuidado de que no se parta y servimos.

Hecho con CookNest

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