

Bacalao con tomate y patatas con pimentón dulce

Familia <650 calorías

Cocinando: 25 min • Listo en: 40 min

13



Bacalao



Cebolla



Patata



Cebollino



Tomate frito



Pimentón ahumado

Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.
Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

Colador, plato hondo, sartén antiadherente, olla, bol pequeño, pinzas.

Ingredientes

	2P	4P
Bacalao* 4)	250 gramos	500 gramos
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Patata	400 gramos	800 gramos
Cebollino*	½ unidad	1 unidad
Tomate frito	400 gramos	800 gramos
Pimentón ahumado 9)	1 sobre	2 sobres
Ajo	1 unidad	2 unidades
Azúcar	½ cucharadita	1 cucharadita
Orégano	½ cucharadita	1 cucharadita
Harina	2 cucharadas	4 cucharadas

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	623 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2569/ 614	412/ 99
Grasas (g)	8,0	1,3
de las cuales saturadas (g)	0,7	0,1
Carbohidratos (g)	59,9	9,6
de los cuales azúcares (g)	18,1	2,9
Proteínas (g)	29,7	4,8
Sal (g)	2,0	0,3

Alérgenos

4) Pescado 9) Mostaza.

Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.

¡Ponle nota!

¿Qué te ha parecido la receta?
Entra en hellofresh.es o nuestra app para evaluar la receta.

♻️ ¡Recíclame!



1 Cuece las patatas

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Corta las **patatas** en rodajas finas de 0,5 cm. En una olla, agrega las **patatas**, cúbre las con **agua** y añade una pizca de **sal**. Lleva a ebullición y cocina 15-18 min o hasta que estén tiernas. Cuando estén listas, escurre las **patatas** con ayuda de un colador y reserva.



2 Prepara el bacalao

Mientras tanto, pon la **harina** (ver cantidad en ingredientes) en un plato hondo. **Salpimienta** el **bacalao** y espolvorea el **orégano** (ver cantidad en ingredientes) encima. Presiona ligeramente para que el **aderezo** quede adherido. Luego, **enharina** los trozos de **bacalao**.

RECUERDA: Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular pescado crudo.



3 Cocina el pescado

En una sartén antiadherente, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Luego, agrega el **bacalao** y cocina 2-3 min o hasta que esté dorado y bien cocinado en el interior. Dale la vuelta a mitad cocción con ayuda de unas pinzas. Cuando esté listo, reserva fuera de la sartén. Mientras tanto, pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en daditos pequeños.



4 Prepara la salsa de tomate

En la sartén, agrega un chorrito de **aceite** junto con el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min o hasta que se dore. Luego, agrega la **cebolla** junto con una pizca de **sal** y cocina 4-5 min, removiendo frecuentemente, hasta que quede transparente. Agrega el **tomate frito** y el **azúcar** (ver cantidad en ingredientes) y cocina 3-4 min más, hasta que la **salsa** espese. **Salpimienta** al gusto.



5 Añade el bacalao y cocina

En la sartén con la **salsa**, agrega el **bacalao** y cocina todo junto 3 min más, cubriendo el **bacalao** con la **salsa de tomate**. Prueba y **salpimienta** al gusto. Mientras tanto, en un bol pequeño, mezcla el **pimentón ahumado** y un chorrito generoso de **aceite**. Pica la mitad del **cebollino** (doble para 4p).

CONSEJO: Puedes añadir un chorrito de agua si prefieres la salsa menos espesa.



6 Emplata y disfruta

Sirve las **patatas** en la base del plato y cubre con la **salsa de pimentón**. Sobre las **patatas**, coloca el **bacalao con tomate** y espolvorea con **cebollino** al gusto.

¡Que aproveche!