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

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, harina, orégano, ajo, azúcar.

Antes de empezar

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

Utensilios necesarios:

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

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
Harina	2 cucharadas	4 cucharadas
Orégano	½ cucharadita	1 cucharadita
Ajo	1 unidad	2 unidades
Azúcar	½ cucharadita	1 cucharadita

**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.

¡Recíclame!

FSC
www.fsc.org
FSC® C015522

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**, cúbrelas 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 encima el **orégano** (ver cantidad en ingredientes), presionando ligeramente para que 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 min por lado, hasta que esté dorado y bien cocinado en el interior. 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, con la sartén tapada, 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 el **aceite de pimentón**. Sobre las **patatas**, coloca el **bacalao con tomate** y espolvorea con **cebollino** al gusto.

¡Que aproveche!

¡Ponle nota chef!
Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.