

# Pastelitos de bacalao con entomatá extremeña con puerro, pimiento y cebolla

Familia • Huevos no incluidos

8



Bacalao



Pimiento verde italiano



Cebolla



Panko



Puerro



Tomate triturado

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

Cocinando: 35 mins  
Listo en: 40 mins



La entomatá extremeña es un plato tradicional de la región de Extremadura y encuentra su origen en la cocina rural, donde se aprovechaban los ingredientes locales y de temporada, especialmente los tomates, que son abundantes en la región. Con esta receta, aprenderás más de la gastronomía española con ingredientes locales y frescos.

## Antes de empezar

Planifica qué receta cocinarás primero según la caducidad de sus ingredientes y limpia las frutas y verduras. ¡No olvides lavarte las manos!

## Utensilios necesarios:

Colador, bol grande, sartén grande, tapa, jarra medidora, sartén, olla.

## Ingredientes

	2P	4P
Bacalao <b>4)</b>	250 gramos	500 gramos
Pimiento verde italiano	1 unidad	2 unidades
Cebolla	1 unidad	2 unidades
Panko <b>13)</b>	25 gramos	50 gramos
Puerro	1 unidad	2 unidades
Tomate triturado	400 gramos	800 gramos
Azúcar	1 cucharadita	2 cucharaditas
Huevo	1 unidad	2 unidades
Harina	2 cucharadas	4 cucharadas

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	633 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2075/ 496	328/ 78
Grasas (g)	25,3	4
de las cuales saturadas (g)	4,2	0,7
Carbohidratos (g)	68,0	10,7
de los cuales azúcares (g)	17,3	2,7
Proteínas (g)	31,6	5,0
Sal (g)	2,7	0,4

## Allergens

**4) Pescado 13)** Cereales que contienen gluten.

Para más información de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en el envase de cada ingrediente.

¡Recíclame!



## Prepara las verduras

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! En una olla, añade abundante **agua** y **sal** y lleva a ebullición. Pela la **cebolla**, divídela en dos y córtala en daditos. Retira las raíces y el extremo del **puerro** y deséchalos. Córtalo por la mitad a lo largo y, luego, corta en medias lunas finas.



## Prepara la entomatá

En la sartén con las **verduras** restantes, agrega el **pimiento** y cocina a fuego medio 3-4 min, removiendo ocasionalmente. Luego, agrega el **tomate triturado** y el **azúcar** (ver cantidad en ingredientes) y cocina a fuego medio 8-10 min más, removiendo regularmente y con la tapa puesta, hasta que la **salsa** se reduzca. Cuando esté listo, rectifica de **sal** y **pimienta**. Reserva en un bol y limpia la sartén.



## Cuece el bacalao

Cuando el **agua** de la olla empiece a hervir, agrega el **bacalao**, asegurándote de que los filetes queden separados. Cocina a fuego bajo 5 min, luego, escúrralo y retira la piel y las espinas. Desmenuza el **bacalao** en trozos pequeños y colócalo en un bol.

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



## Cocina los pastelitos

Mientras tanto, en el bol con el **bacalao** y las **verduras**, agrega el **panko**, el **huevo**, la **harina** (ver cantidad en ingredientes de ambos), **sal** y **pimienta** y mezcla. En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Cuando esté caliente, forma bolitas de **merluza** con ayuda de dos cucharas y agrégalas a la sartén. Luego, aplasta para que queden **pastelitos**. Cocina 2 min por lado o hasta que queden dorados y cocinados en el interior.

**CONSEJO:** Puedes agregar un poco más de harina para que te sea más sencillo formar los pastelitos.



## Cocina las verduras

En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Luego, agrega la **cebolla** y el **puerro**, **salpimienta** y cocina 4-5 min, removiendo ocasionalmente, hasta que queden transparentes. Mientras tanto, corta el **pimiento** por la mitad y quítale las semillas. Luego, córtalo en cubitos pequeños. Cuando la **cebolla** y el **puerro** estén listos, agrega la mitad al bol con el **bacalao**.



## Emplata y disfruta

Sirve la **entomatá de verduras** en la base de los platos y coloca encima los **pastelitos de bacalao**.

¡Que aproveche!

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

