

Pimientos riojanos rellenos de bacalao con queso gratinado y ensalada

19



Bacalao



Pimiento



Leche



Cebolla



Patata



Cogollos de lechuga



Queso italiano rallado
curado

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, ajo, vinagre de vino tinto.

Cocinando: 20 mins
Listo en: 30 mins



Esta receta encuentra su origen en las tierras de La Rioja, conocida por sus aclamados vinos. Se creó a partir de la combinación de productos de tierra locales, como los pimientos, con el bacalao, que penetró la gastronomía del lugar debido a las rutas comerciales. Ahora podrás probar este plato estés donde estés y con los ingredientes más 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:

Bandeja de horno con papel de horno, colador, sartén, pelador, olla, pasapurés, ensaladera, cazo.

Ingredientes

	2P	4P
Bacalao 4)	250 gramos	500 gramos
Pimiento	1 unidad	2 unidades
Leche 7)	100 ml	200 ml
Cebolla	1 unidad	2 unidades
Patata	200 gramos	400 gramos
Cogollos de lechuga	220 gramos	440 gramos
Queso italiano rallado curado* 7)	20 gramos	40 gramos
Ajo	1 unidad	2 unidades
Vinagre de vino tinto	1 cucharadita	2 cucharaditas

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	585 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	1808/ 432	309/ 74
Grasas (g)	27	4,6
de las cuales saturadas (g)	6,3	1,1
Carbohidratos (g)	34,8	5,9
de los cuales azúcares (g)	11,7	2,0
Proteínas (g)	31,7	5,4
Sal (g)	1,1	0,2

Alérgenos

4) Pescado **7)** Leche.

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

¡Recíclame!



1 Hornea el pimiento

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 220°C. Divide el **pimiento** por la mitad a lo largo y retira las semillas. En una bandeja de horno con papel de horno, coloca el **pimiento** con la parte hueca hacia arriba y agrega un chorrito de **aceite, sal y pimienta**. Hornea a media altura 10 min, hasta que se ablanden. Mientras tanto, pela las **patatas** y córtalas en dados de 2 cm.



4 Acaba el relleno

Cuando el **bacalao** esté listo, escúrrelo. Luego, retira la piel y las espinas y desmenuza en trozos pequeños. Cuando las **patatas** estén listas, escurre con un colador y vuelve a ponerlas en la olla. Agrega la mitad de la **leche** (doble para 4p) y, con un pasapurés o un tenedor, aplasta las **patatas** hasta conseguir un **puré**. En la sartén de la **cebolla**, agrega el **puré de patatas** y el **bacalao, salpimienta** y mezcla bien.



2 Cuece los ingredientes

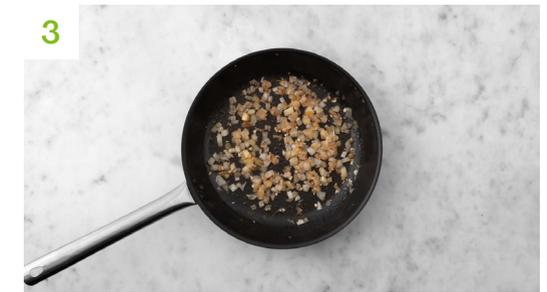
En una olla, agrega las **patatas**, cúbrealas con **agua** y añade una pizca de **sal**. Lleva a ebullición y cocina a fuego medio 13-15 min o hasta que estén blandas. En un cazo, agrega **agua** suficiente como para cubrir el **bacalao** y lleva a ebullición con la tapa puesta. Cuando el **agua** hierva, agrega el **bacalao** y cocina a fuego bajo 5 min. **RECUERDA:** Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular pescado crudo.



5 Rellena y hornea

Cuando los **pimientos** estén listos, reparte el relleno de **bacalao y patatas** en el interior de cada **pimiento**, luego, cubre con el **queso rallado**. Hornea en el estante medio-alto 8-10 min, hasta que el **queso** se funda y gratine.

SABÍAS QUE: Si retiras la parte blanca del interior de los pimientos, evitarás que tengan un sabor amargo, dado que contiene capsaicina.



3 Cocina la cebolla

Mientras tanto, pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Pela la **cebolla**, divídela en dos y cortala en daditos pequeños. En una sartén, agrega un chorrito de **aceite** junto con el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min. Luego, agrega la **cebolla** y una pizca de **sal** y cocina durante 4-5 min, removiendo ocasionalmente, hasta que quede transparente.



6 Emplata y disfruta

Mientras tanto, corta los **cogollos de lechuga** por la mitad a lo largo, luego, apoya la parte plana y corta en tiras finas. Colócalos en una ensaladera y adereza con el **vinagre de vino tinto** (ver cantidad en ingredientes), un chorrito de **aceite, sal y pimienta**. Sirve los **pimientos rellenos** en un lado de los platos y acompaña con la **ensalada**.

¡Que aproveche!

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

