

Bacalao con tomate

con verduras asadas y aceite de pimentón

Familia

8



Bacalao



Cebolla



Patata



Tomate frito



Pimentón ahumado



Pimiento verde italiano

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

Cocinando: 25 mins
Listo en: 35 mins



Invita a toda la familia a casa porque vas a cocinar un plato tradicional, cuya sencillez y delicioso sabor van a causar furor. El bacalao se integra con la salsa de tomate, ofreciendo una alternativa más sencilla para comer pescado, y se presenta sobre una base de patatas, cebolla y pimiento asado, que cubrimos con un intenso aceite de pimentón.

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, sartén con tapa, papel de cocina, bol pequeño.

Ingredientes

	2P	4P
Bacalao 4)	250 gramos	500 gramos
Cebolla	1 unidad	2 unidades
Patata	400 gramos	800 gramos
Tomate frito	400 gramos	800 gramos
Pimentón ahumado 9)	1 sobre	2 sobres
Pimiento verde italiano	1 unidad	2 unidades
Ajo	1 unidad	2 unidades
Azúcar	½ cucharadita	1 cucharadita
Orégano	½ cucharadita	1 cucharadita

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	676 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2439/ 583	361/ 86
Grasas (g)	29,5	4,4
de las cuales saturadas (g)	4,1	0,6
Carbohidratos (g)	65,9	9,8
de los cuales azúcares (g)	20,5	3,0
Proteínas (g)	30,4	4,5
Sal (g)	2,8	0,4

Alérgenos

4) Pescado **9)** Mostaza.

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

¡Recíclame!



1 Prepara los ingredientes

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 220°C. Corta las **patatas** en rodajas finas de 0,5 cm. Corta el **pimiento** por la mitad y quítale las semillas. Luego, córtalo en dados de 2 cm. Pela la **cebolla** y corta la mitad en daditos pequeños. Corta la **cebolla** restante en tiras finas.



4 Prepara la salsa

En la sartén con la **cebolla**, agrega el **tomate frito** y el **azúcar** (ver cantidad en ingredientes) y cocina 3-5 min más, con la sartén tapada, hasta que la **salsa** espese. Remueve frecuentemente. **Salpimienta** al gusto. En un bol pequeño, mezcla un chorrito de **aceite** y el **pimentón ahumado**.

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



2 Hornea los vegetales

Coloca las **patatas**, el **pimiento** y la **cebolla** a tiras en una bandeja de horno con papel de horno y añade encima un chorrito de **aceite**. **Salpimienta** y remueve bien, de forma que queden bien aderezados. Distribuye los **vegetales** en la bandeja y hornea a media altura durante 15-18 min.

CONSEJO: Puedes utilizar dos bandejas de horno si lo crees necesario.



5 Cocina el bacalao

Cuando los **vegetales** se hayan horneado 15-18 min, mezcla y coloca en un lado de la bandeja. Seca el **bacalao** y **salpimienta**. Coloca el **bacalao** en el otro lado de la bandeja de horno, junto a las **verduras**. Añade sobre el **bacalao** la mitad del **aceite de pimentón** y hornea 12-16 min más, hasta que las **verduras** queden doradas y el **bacalao** quede bien hecho.

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



3 Saltea la cebolla

Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). En una 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** a daditos junto con una pizca de **sal** y cocina 4-5 min, removiendo frecuentemente, hasta que quede transparente.



6 Emplata y disfruta

Sirve las **verduras asadas** en la base del plato. Luego, coloca el **bacalao** encima y cúbrelo con la **salsa de tomate**. Espolvorea el plato con el **orégano** (ver cantidad en ingredientes) y añade el **aceite de pimentón** restante al gusto.

CONSEJO: ¡OJO! El pescado puede contener espinas.

¡Que aproveche!

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

