



Bacalao con tomate y patatas con pimentón dulce

Familia Menos calorías

Cocinando: 25 min • Listo en: 40 min

5



Bacalao



Tomate triturado



Cebolla



Patata



Pimentón



Cebollino

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

Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.

Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

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

Ingredientes

	2P	4P
Bacalao* 4)	250 gramos	500 gramos
Tomate triturado	400 gramos	800 gramos
Cebolla	1 unidad	2 unidades
Patata	400 gramos	800 gramos
Pimentón	1 sobre	2 sobres
Cebollino*	1 unidad	1 unidad
Aceite de oliva	2 cucharadas	4 cucharadas
Ajo	1 unidad	2 unidades
Azúcar	½ cucharadita	1 cucharadita
Harina	20 gramos	40 gramos
Orégano	½ cucharadita	1 cucharadita

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	603 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	1615/ 386	268/ 64
Grasas (g)	1,2	0,2
de las cuales saturadas (g)	0,1	0
Carbohidratos (g)	58,6	9,7
de los cuales azúcares (g)	13,0	2,2
Proteínas (g)	29,3	4,9
Sal (g)	2,0	0,3

Alérgenos

4) Pescado 13) Cereales que contienen gluten.

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.



Papel Certificado FSC Mixto: procedente de fuentes responsables



Cuece las patatas

Corta las **patatas** en rodajas finas de 1 cm. Añade las **patatas** a una olla y cúbreelas con **agua**. Agrega una pizca de **sal** y lleva a ebullición. Cocina las **patatas** 15-16 min o hasta que estén blandas. Una vez transcurrido el tiempo de cocción, cuela las **patatas** con la ayuda de un colador o una espumadera y resérvalas.



Prepara el bacalao

Mientras, pon la **harina** (ver cantidad en ingredientes) en un plato hondo. **Salpimenta** el **bacalao** y espolvorea el **orégano** (ver cantidad en ingredientes) en él, presiona para que se impregne bien. Después, **enharina** los trozos de **bacalao**. **RECUERDA:** Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular pescado crudo.



Cocina el pescado

En una sartén antiadherente, añade un chorrito de **aceite** y cocina el **bacalao** a fuego medio durante 5 min o hasta que esté dorado. Dale la vuelta a mitad de cocción con la ayuda de unas pinzas. Reserva en un plato. Mientras se cocina el **bacalao**, pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Pela y corta la **cebolla** en cuadraditos pequeños. Reserva los **vegetales**.



Prepara la salsa de tomate

En la sartén del **bacalao**, agrega el **ajo** con un chorrito de **aceite** y fríe, a fuego medio, durante 1-2 min o hasta que esté dorado. Luego, agrega la **cebolla** junto con una pizca de **sal**. Cocina la **cebolla** unos 4 min o hasta que esté transparente. Transcurrido el tiempo, agrega el **tomate triturado** junto con el **azúcar** (ver cantidad en ingredientes). Deja que se cocine todo junto a fuego medio unos 2 min.



Añade el bacalao y cocina

Agrega los trozos de **bacalao** y cocina todo junto durante unos 3 min más. Si quieres que la **salsa** quede más líquida, puedes añadir un poco de **agua**. Rectifica de **sal** y **pimiento**. Mientras, en un bol pequeño, mezcla el **pimentón** con el **aceite** (ver cantidad en ingredientes) y una pizca de **orégano**. Pica el **cebollino**.



Emplata y disfruta

Sirve las **patatas** en la base del plato y cubre con la **salsa de pimentón**. Dispón el **bacalao con tomate** encima de las **patatas**. Decora con **cebollino** al gusto.

¡Que aproveche!