

BACALAO AL AJOARRIERO



| Fácil



| 60 min.



| 4 unidades



| 2,75 €/ración

INGREDIENTES

- 800 g lomo de bacalao
- 1 cebolla
- 1 pimiento verde
- 3 c.s. pulpa de pimiento choricero
- 4 c.s. salsa de tomate
- 2 dientes de ajo
- 1 guindilla
- 300 ml aceite de oliva virgen extra



ALÉRGENOS




ELABORACIÓN

1. Si los pimientos choriceros están secos, hidratarlos para poder retirar la pulpa. Para ello, ponerlos a remojo en agua caliente durante 2 horas.
2. En una cazuela pequeña, dorar los dos dientes de ajo cortados en láminas y la guindilla. Cocinar a fuego bajo, hasta que estén dorados. Apagar el fuego.
3. En un recipiente apto para horno colocar los lomos de bacalao con la piel hacia arriba. Cubrir con el aceite, el ajo y la guindilla y hornear, con el horno previamente caliente a 180° durante unos 8 minutos.

alimentación
consciente.

4. Retirar el bacalao del horno y dejar que se temple antes de retirarle la piel y las espinas. Reservar el aceite que hemos utilizado y la piel del bacalao para hacer el pil pil.
5. Desmenuzar el bacalao en lascas pequeñas y reservar.
6. Poner el aceite de nuevo en una cazuela y añadir la piel del bacalao. Calentar el aceite a fuego medio-bajo, agitando la cazuela para que la gelatina de la piel se vaya soltando.
7. El aceite no debe estar muy caliente, cuando empiece a coger mucho calor, apagar el fuego y seguir agitando hasta que se forme una crema blanquecina. Reservar el pil pil.
8. En una cazuela ancha, sofreír la cebolla y el pimiento verde cortados en dados pequeños, hasta que estén bien blanditos, pero sin que lleguen a dorarse. Este paso puede durar unos 15 o 20 minutos.
9. Agregar la pulpa de pimiento choricero y cocinar 5 minutos más.
10. Con la ayuda de una cuchara rascar el interior del pimiento choricero hidratado retirándoles su pulpa, y añadirla al sofrito.
11. Incorporar la salsa de tomate y cocinar durante unos 10 minutos más. No añadir sal ya que el bacalao aportará la suya y seguramente no será necesaria.
12. Añadir a la cazuela el bacalao desmenuzado en lascas y el pilpil. Cocinar 2 o 3 minutos para integrar sabores, probar el punto de sal y apagar el fuego.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	energía	hidratos de carbono	azúcares	grasas	grasas saturadas	proteínas	fibra	sal
Por unidad	841 Kcal	4,4 g	4,4 g	76,8 g	10 g	32,2 g	1,7 g	0,3 g

NUTRI-SCORE





¡EVITA EL DESPERDICIO!

- Si sobra algo es un buen producto para hacer croquetas.

CONSEJOS CONSCIENTES

- En esta receta, el bacalao va confitado, pero también se puede hacer al vapor o hervido.
- Admite cualquier pescado blanco, lomos de merluza u otro pescado de temporada.
- Se puede tomar de aperitivo, en tostas, o como plato principal.