



Bacalao con tomate

con verduras asadas y aceite de pimentón

Familia <650 calorías

Cocinando: 25 min • Listo en: 35 min

7



Bacalao



Cebolla



Patata



Tomate frito



Pimentón ahumado



Pimiento verde italiano

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



Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.
Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

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

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
Orégano	½ cucharadita	1 cucharadita
Azúcar	½ cucharadita	1 cucharadita

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	701 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2501/ 598	357/ 85
Grasas (g)	8,1	1,2
de las cuales saturadas (g)	0,7	0,1
Carbohidratos (g)	89,3	12,7
de los cuales azúcares (g)	20,5	2,9
Proteínas (g)	30,8	4,4
Sal (g)	2,0	0,3

Alérgenos

4) Pescado 9) Mostaza.

Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.

¡Recíclame!



Prepara los ingredientes

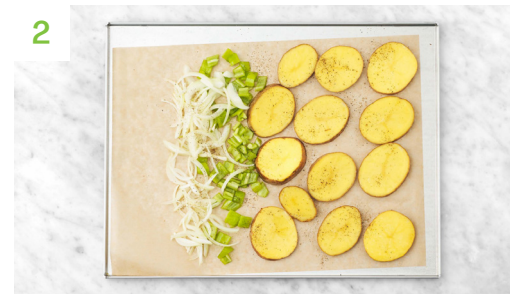
¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 220°C. Corta las **patatas** en rodajas finas de 0,5 cm. Corta el **pimiento** por la mitad y quítale las semillas. Luego, córtalo en dados de 2 cm. Pela la **cebolla** y corta la mitad en daditos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



Prepara la salsa

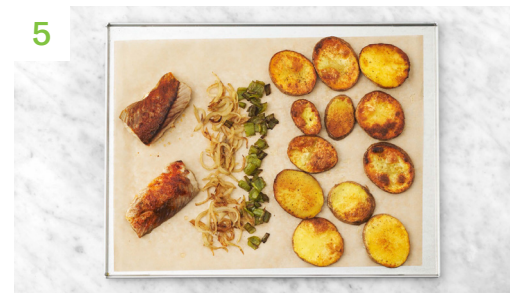
En la sartén con la **cebolla**, agrega el **tomate frito** y el **azúcar** (ver cantidad en ingredientes) y cocina 3-5 min más, con la sartén tapada, hasta que la **salsa** espese. Remueve frecuentemente. **Salpimienta** al gusto. En un bol pequeño, mezcla un chorrito de **aceite** y el **pimentón ahumado**.

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



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 aderezadas. Distribuye los **vegetales** en la bandeja, dejando espacio para añadir el **bacalao** más tarde. Hornea a media altura durante 15-18 min.



Cocina el bacalao

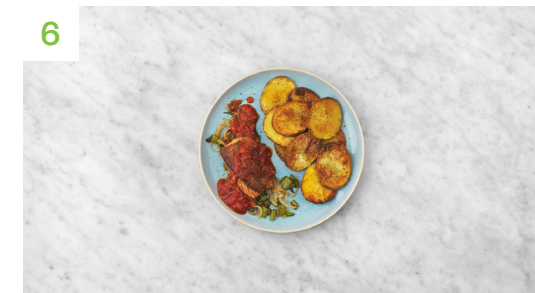
Cuando los **vegetales** se hayan horneado 15-18 min, dales la vuelta. Seca el **bacalao** con papel de cocina y **salpimienta**. Coloca el **bacalao** en la bandeja de horno, junto a las **verduras**. Añade sobre el **bacalao** la mitad del **aceite de pimentón**. Hornea 12-16 min más, hasta que las **verduras** queden doradas y el **bacalao**, bien cocinado en el interior.

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



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.



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.

¡Que aproveche!

¡Ponle nota chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

