

Bacalao crujiente con aceite de ajo y perejil

sobre verduras asadas

Familia

20



Bacalao



Cebolla



Pimiento



Calabacín



Berenjena



Tomillo seco



Perejil

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, aceite para freír, ajo, harina.



Cocinando: 20 mins
Listo en: 40 mins



El horno cocina las verduras aplicando calor seco de manera uniforme alrededor de ellas. Este calor hace que el agua dentro de las verduras se evapore, lo que las cocina lentamente y produce cambios en su textura y sabor. Dependiendo del tiempo y la temperatura de cocción, el horno puede dorar y caramelizar las verduras, realzando sus sabores naturales y creando una variedad de texturas, desde tiernas hasta crujientes.

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, bol, jarra medidora, sartén, papel de cocina, plato hondo.

Ingredientes

	2P	4P
Bacalao 4)	250 gramos	500 gramos
Cebolla	1 unidad	2 unidades
Pimiento	1 unidad	2 unidades
Calabacín*	1 unidad	2 unidades
Berenjena	1 unidad	2 unidades
Tomillo seco	1 sobre	2 sobres
Perejil	1 unidad	2 unidades
Aceite para freír	150 ml	300 ml
Ajo	1 unidad	2 unidades
Harina	2 cucharadas	4 cucharadas

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	666 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2431/581	365/87
Grasas (g)	39,3	5,9
de las cuales saturadas (g)	4,5	0,7
Carbohidratos (g)	21,7	3,3
de los cuales azúcares (g)	10,1	1,5
Proteínas (g)	28,9	4,3
Sal (g)	0,8	0,1

Alérgenos

4) Pescado.

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

¡Recíclame!



1 Prepara las verduras

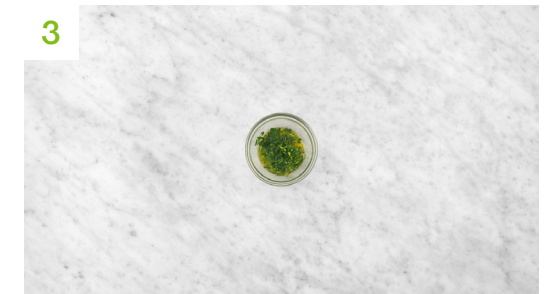
¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 220°C. Pela la **cebolla**, divídela en dos y córtala en tiras de 2 cm. Corta el **pimiento** por la mitad y quítale las semillas. Córtalo en dados de 1 cm. Corta el **calabacín** por la mitad a lo largo, luego, retira el extremo y corta en dados de 1-2 cm. Retira el tallo de la **berenjena** y córtala en dados de 1-2 cm.



2 Hornea las verduras

Coloca las **verduras** en una bandeja de horno con papel de horno y agrega el **tomillo seco** y un chorrito de **aceite**. **Salpimienta** y mezcla. Luego, hornea a media altura 20-25 min, hasta que queden tiernas y doradas. Remueve a mitad de cocción.

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



3 Prepara el aceite de perejil

Pela el **ajo** (ver cantidad en ingredientes) y córtalo en láminas finas. Deshoja el **perejil**. En una sartén, agrega un chorrito de **aceite** y el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min o hasta que se dore. Retira del fuego y agrega el **perejil** picado. Mezcla bien y reserva en un bol.



4 Cubre el bacalao

Seca el **bacalao** y **salpimienta**. En un plato, agrega la **harina** (ver cantidad en ingredientes). Luego, enharina el **bacalao**, de forma que quede bien cubierto. **RECUERDA:** Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular pescado crudo.



5 Fríe el bacalao

En la sartén, agrega el **aceite para freír** (ver cantidad en ingredientes) y calienta a fuego medio. Cuando el **aceite** esté caliente, agrega el **bacalao** y cocina 2-3 min por lado, hasta que esté dorado. Retira y reserva en un plato con papel de cocina para retirar el exceso de aceite.



6 Emplata y disfruta

Sirve las **verduras** asadas en la base de los platos y coloca encima el **bacalao** frito. Acaba agregando el **aceite de perejil** al gusto.

SABÍAS QUE: Al cubrir la bandeja de horno con papel de horno, evitas que los alimentos que hornees se peguen, por lo que no tendrás que añadir más grasa de la necesaria.

¡Que aproveche!

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

