

Bacalao con emulsión de ajo tierno y queso crema con patatas y pimiento asado

Rápido **Picante**

31



Pimiento



Patata



Ajo tierno



Chile



Bacalao



Queso crema

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, agua.

Cocinando: **15 mins**
Listo en: **25 mins**



¿Sabes qué es una emulsión? Es la mezcla de dos líquidos que normalmente no se unirían, creando una textura sedosa y uniforme. En esta receta, preparamos una de ajo tierno y queso crema que recuerda los sabores de la cocina española, perfecta para acompañar bacalao al horno con patatas y pimientos rojos.

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, túrmix, jarra medidora, sartén, pelador.

Ingredientes

	2P	4P	6P
Pimiento*	1 ud	1 ud	3 uds
Patata*	400 g	800 g	1200 g
Ajo tierno*	1 ud	2 uds	3 uds
Chile*	1 ud	2 uds	3 uds
Bacalao 4)	250 g	500 g	750 g
Queso crema* 7)	2 uds	4 uds	6 uds
Aceite para la salsa	50 ml	100 ml	150 ml
Agua para la salsa	20 ml	40 ml	60 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	491 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2455/ 587	500/ 119
Grasas (g)	20,2	4,1
de las cuales saturadas (g)	5,8	1,2
Carbohidratos (g)	65,2	13,3
de los cuales azúcares (g)	10,2	2,1
Proteínas (g)	27,9	5,7
Sal (g)	0,5	0,1

Alérgenos

4) Pescado 7) Leche.

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



¡Esto se calienta!

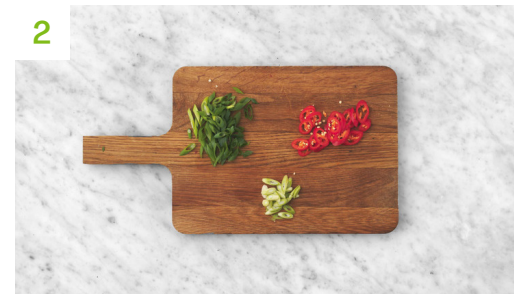
¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta!

- Precalienta el horno a 220°C.
- Corta el **pimiento** en cuadrados de 2 cm.
- Pela las **patatas** y córtalas en rodajas de 1 cm.
- Coloca la **patata** y el **pimiento** en una bandeja de horno con papel de hornoy adereza con un chorrito de **aceite, sal y pimienta**.
- Remueve y hornea en el estante medio-alto 12 min.



¡Al salseo!

- En una sartén, añade el **aceite para la salsa**, la parte blanca **ajo tierno** y **chile** al gusto.
- Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min o hasta que el **ajo tierno** empiece a dorarse.



Mise en place

- Corta el **ajo tierno** en rodajas finas y reserva la parte verde hasta el emplatao.
 - Corta el **chile** en rodajas finas.
- RECUERDA:** Utiliza guantes para manipular el chili y lávate las manos y los utensilios después.



Prepara la emulsión

- En una jarra medidora, añade la mitad del **aceite** preparado de la sartén, el **agua para la salsa** y el **queso crema**.
- Tritura con un túrmix hasta conseguir una **emulsión**, cremosa y homogénea.



Añade el bacalao

- Cuando los **vegetales** se hayan horneado 12 min, remuévelos.
- Seca el **bacalao** y colócalo en la bandeja de horno, sobre los **vegetales**.
- Añade encima un chorrito de **aceite, sal y pimienta**.
- Hornea todo a media altura 12-14 min más, hasta que el **bacalao** quede cocinado y los **vegetales** estén tiernos.

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



Emplata y disfruta

- Sirve las **patatas** y **pimientos** a un lado del plato y coloca el **bacalao** al otro lado.
- Cubre el **bacalao** con la **emulsión** de **queso crema** y **ajo tierno**.
- Acaba con la parte verde del **ajo tierno**.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



Por favor, recicla nuestros envases



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

