



# Bacalao con tomate y patatas con pimentón dulce

Familia <650 calorías

Cocinando: 25 min • Listo en: 40 min

5



Bacalao



Cebolla



Patata



Pimentón



Cebollino



Tomate frito



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

## Ingredientes

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

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	591 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2024/ 484	343/ 82
Grasas (g)	8,0	1,4
de las cuales saturadas (g)	0,7	0,1
Carbohidratos (g)	66,6	11,3
de los cuales azúcares (g)	18,4	3,1
Proteínas (g)	30,5	5,2
Sal (g)	3,0	0,5

## Alérgenos

4) Pescado.

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.



## 1 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 y resérvalas.



## 4 Prepara la salsa de tomate

En la sartén del **bacalao**, 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** junto con una pizca de **sal**. Cocina la **cebolla** unos 4 min o hasta que esté transparente. Transcurrido el tiempo, agrega el **tomate frito** junto con el **azúcar** (ver cantidad en ingredientes). Deja que se cocine todo junto a fuego medio unos 2 min.



## 2 Prepara el bacalao

Mientras, pon la **harina** (ver cantidad en ingredientes) en un plato hondo. **Salpimienta** 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.



## 5 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 **pimienta**. Mientras, en un bol pequeño, mezcla el **pimentón** con el **aceite** (ver cantidad en ingredientes) y una pizca de **orégano**. Pica la mitad del **cebollino** (doble para 4p).



## 3 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 la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en daditos pequeños.



## 6 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!