

Bacalao con tomate

y patatas con pimentón dulce

Familia <650 calorías

Cocinando: 25 min · Listo en: 40 min













Pimentón





Cebollino

Tomate frito

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
Orégano	½ cucharadita	1 cucharadita
Harina	1 cucharada	2 cucharadas
*Conservar en la nevera		

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	606 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2283/ 546	377/ 90
Grasas (g)	7,9	1,3
de las cuales saturadas (g)	0,7	0,1
Carbohidratos (g)	59,6	9,8
de los cuales azúcares (g)	18,4	3,0
Proteínas (g)	29,6	4,9
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



Cuece las patatas

Corta las **patatas** en rodajas finas de 1 cm. Añade las **patatas** a una olla y cúbrelas 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 o una espumadera y resérvalas.



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.



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.



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 2 min.



Añade el bacalao y cocina

Agrega los trozos de **bacalao** y cocina todo junto durante 3 min más. 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).

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



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!





