



BACALAO CON TOMATE



ELABORACIÓN

Para elaborar la salsa de tomate, ponemos en una sartén dos cucharadas soperas de aceite de oliva suave, añadimos el ajo picado y, cuando empiece a crepitar, incorporamos la cebolla picada cocinándola hasta que esté transparente.

Seguidamente, agregamos los tomates pelados, despepitados y cortados en daditos. Los cocinamos durante veinte minutos a fuego medio. Ponemos a punto de sal y azúcar y reservamos el resultado.

Cortamos el bacalao en rectángulos de seis por tres centímetros. Untamos la parte de la piel del pescado con aceite de oliva y lo “marcamos” en la plancha muy caliente.

Dejamos que se forme una ligera costra y al sacarlo los colocamos sobre papel absorbente para eliminar el agua que pierda.

Por último, terminamos de cocinar el bacalao con el tomate hasta que las láminas empiecen a separarse solas.

Servimos el plato con el perejil espolvoreado por encima del pescado.

Información nutricional por persona

292,00 kcal Energía
 30,20 g Proteínas
 10,60 g Hids. de carbono
 2,57 g Fibra dietética
 13,30 g Grasa total
 51,00 mg Colesterol
 1,95 mcg Vitamina D
 327,00 mg Sodio

INGREDIENTES

Lomos de bacalao desalado
 600 g

Aceite de oliva 45 ml

Tomate maduro 1 kg

Cebolla 2 unidades

Perejil picado 10 g

Ajo picado 5 g

Azúcar 5 g

Sal 2 g

ALÉRGENOS

Celiaco		Huevo	
Carne		Lácteos	
Altramuz		Crustáceos	
Soja		Moluscos	
Setas		Pescado	
Alcohol		Diabético	
Cacahuete		Apio	
Frutos con cascara		Mostaza	
Sulfitos		Granos de sésamo	