

BACALAO A LA RIOJANA

4 raciones

40 min

Media

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Pescado blanco



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
307 kcal	27 g
Grasas	Carbohidratos
14 g	20 g
Fibra	Sal
6 g	1.2 g

Ingredientes

- 800 g de tomate maduro
- 500 g de bacalao desalado
- 400 g de cebolla
- 300 g de pimientos rojos asados
- 50 g de aceite de oliva
- 3 dientes de ajo
- Pimentón dulce
- Azúcar
- Sal



Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Precalienta el horno a 180 °C.
- 2** Envuelve el bacalao escurrido en papel de aluminio y hornéalo hasta que esté hecho.
- 3** Asa los pimientos envueltos en papel de aluminio unos 30 minutos; pela y retira las semillas, corta en tiras.
- 4** Lamina el ajo y dóralo en una sartén con un poco de aceite.
- 5** Ralla los tomates y reserva.
- 6** Corta la cebolla en juliana y póchala con el ajo dorado.
- 7** Añade el pimentón, da unas vueltas sin que se queme.
- 8** Incorpora el tomate rallado, la pizca de azúcar y sal; cocina a fuego medio 30-40 minutos, moviendo de vez en cuando.
- 9** Coloca el bacalao en una cazuela con las tiras de pimiento por encima, cubre con el sofrito y deja unos minutos a fuego lento para que ligue la salsa.

THERMOMIX

- 1** Precalienta el horno a 180 °C.
- 2** Envuelve el bacalao escurrido en papel de aluminio y hornéalo hasta que esté hecho.
- 3** Asa los pimientos envueltos en papel de aluminio unos 30 minutos.
- 4** Pela, retira las semillas y corta en tiras.
- 5** Ralla los tomates y reserva.
- 6** Pon el aceite en el vaso.

- 7** Añade los ajos pelados y la cebolla en cuartos y sofríe. **4 min / Varoma / vel** 
 - 8** Agrega el pimentón y mezcla. **2 min / 90 °C / vel** 
 - 9** Añade el tomate rallado, la pizca de azúcar y sal. **25 min / 100 °C / vel 3**
 - 10** Pasa el bacalao a una cazuela con las tiras de pimiento.
 - 11** Cubre con el sofrito y deja unos minutos a fuego lento para que ligue la salsa.
-

Consejos

- Si quieres una textura más fina en la salsa, ralla el tomate muy fino y mantén una cocción constante a fuego medio.