

BACALAO CON TOMATE

2 raciones

40 min

Media

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Pescado blanco



Información nutricional

Valores por ración

Energía

240 kcal

Grasas

6 g

Fibra

3 g

Proteínas

37 g

Carbohidratos

8 g

Sal

1 g

Ingredientes

- 400 g de lomos de bacalao
- 400 g de [salsa-de-tomate-casera](#)

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Lava y escurre los lomos de bacalao.
- 2** Prepara la [salsa-de-tomate-casera](#)[/url]
- 3** Incorpora el bacalao y cocina unos 5 minutos, hasta que esté en su punto.

THERMOMIX

- 1** Lava y escurre los lomos de bacalao.
- 2** Prepara la [salsa-de-tomate-casera](#)[/url].
- 3** Pasa la salsa a una sartén, mete el bacalao y cocina hasta que esté en su punto.
10 min

Consejos

- Si el tomate queda muy ácido, añade una pequeña cantidad de azúcar para equilibrar el sabor.
- Para una salsa más fina, tritura el tomate antes de cocinarlo.
- Deja reposar unos minutos antes de servir para que se integren los sabores.
- Variación: si quieres un perfil más especiado, prueba a incorporar pimentón.