BACALAO CONFITADO SUAVE CON PISTO DE VERDURAS Y TOQUE DE AJO

4 raciones **30 min**

Pescado blanco · Segundos platos



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
86 kcal	6.95 g
Grasas	**Carbohidratos**
5.61 g	2.16 g
Fibra	**Sal**
0.8 g	0.133 g

Ingredientes

- 2–4 lomos de bacalao (mejor desalado)
- 120–180 ml aceite de oliva (lo justo para cubrir a medias el bacalao en una sartén pequeña)
- 2–3 dientes de ajo
- 1 guindilla pequeña o pimienta (Opcional)
- 1 cebolla
- 1 pimiento (rojo o verde)
- 1 calabacín
- 2–3 tomates maduros o 250 g de tomate triturado
- 1–2 cdas de aceite de oliva virgen
- Sal y pimienta (sal con moderación)

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

Pisto:

1. Pocha cebolla y pimiento con AOVE 10 min.
2. Añade calabacín en dados 8–10 min.
3. Incorpora tomate, salpimenta y cocina 10–15 min hasta que quede espeso y brillante.

Bacalao confitado suave:

1. Seca bien los lomos. Ponlos en una sartén pequeña o cazo ancho con el aceite.
2. Calienta a fuego muy bajo: el aceite debe estar caliente pero sin burbujear fuerte (ideal 60–70°C).
3. Cocina 8–12 min (según grosor) hasta que el bacalao se vea nacarado y se separe en lascas.
4. En otra sartén, dora ajo laminado con una cucharada del aceite del confitado. Retira en cuanto esté doradito (no lo quemes).

Montaje:

1. Base de pisto caliente, coloca el lomo encima, termina con ajo dorado y 1–2 cucharaditas del aceite del confitado (y si quieres, perejil picado).

THERMOMIX

1. Pon la cebolla en el vaso y trocea. **4 seg / vel 5**
2. Baja restos, añade el pimiento y trocea. **3 seg / vel 5**
3. Añade el AOVE y pocha. **10 min / 120 ºC / vel 1**
4. Añade el calabacín en dados y rehoga. **9 min / 120 ºC / / vel**

5 Incorpora el tomate (triturado o en dados), salpimenta y cocina hasta que reduzca y quede espeso. **15 min / 100 ºC / / vel**

6 Destapa 2–3 min si lo quieres aún más concentrado. **3 min / 100 ºC / / vel**

7 Seca muy bien los lomos de bacalao y reserva.

8 Calienta el aceite en un cazo o sartén a fuego muy bajo (sin burbujeo fuerte), añade el bacalao y confita manteniendo el aceite suave. **10 min / 65 ºC**

9 Retira el bacalao con cuidado y reserva el aceite.

10 Lamina el ajo y dóralo en una sartén con 1 cucharada del aceite del confitado, retirándolo cuando esté dorado (sin quemar).

11 Sirve el pisto caliente como base, coloca el lomo de bacalao encima y termina con el ajo dorado y 1–2 cucharaditas del aceite del confitado (perejil picado opcional).