

# PIMIENTOS DEL PIQUILLO RELLENO DE BACALAO

11 raciones

45 min

Laboriosa

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Pescado blanco · Segundos platos



## Información nutricional

Valores por ración

<b>Energía</b>	<b>Proteínas</b>
<b>181 kcal</b>	<b>18 g</b>
<b>Grasas</b>	<b>Carbohidratos</b>
<b>7 g</b>	<b>6 g</b>
<b>Fibra</b>	<b>Sal</b>
<b>2 g</b>	<b>1.1 g</b>

## Ingredientes

- 1100 g de pimientos del piquillo escurridos
- 800 g de bacalao desalado
- 500 g de champiñones
- 300 g de [salsa-de-tomate-casera](#)
- 200 g de [bechamel-baja-en-calorias](#)
- 200 g de cebolla
- 100 g de queso rallado light
- 30 g de aceite de oliva
- 4 dientes de ajo
- Pimienta molida
- Nuez moscada
- Orégano
- Albahaca
- Tabasco
- Sal







# Preparación paso a paso

## TRADICIONAL

- 1** Desala el bacalao desde el día anterior, has de cambiarle 3 o 4 veces el agua. Desmígalo (Otra opción es comprar el bacalao a punto de sal)
- 2** Pela y pica fino la cebolla.
- 3** Calienta el aceite y pocha la cebolla hasta que esté transparente.
- 4** Añade el bacalao y sofríe unos minutos hasta que cambie de color.
- 5** Agrega los champiñones bien picados y cocina 5 minutos.
- 6** Incorpora la [salsa-de-tomate-casera](#) y las especias con el tabasco, cocina tapado a fuego medio unos minutos, moviendo para que no se pegue.
- 7** Prepara la [bechamel-baja-en-calorias](#).
- 8** Escurre los pimientos del piquillo y reserva el jugo de la lata.
- 9** Rellena los pimientos con el bacalao y colócalos con cuidado en una sartén con los ajos picados previamente dorados.
- 10** Cocina los pimientos unos minutos y vierte el jugo reservado; deja reducir unos minutos más.
- 11** Pasa todo a una bandeja de horno, cubre con la bechamel y espolvorea queso rallado.
- 12** Hornea a 180 °C hasta que el queso se dore. Deja reposar y sirve.

## THERMOMIX

- 1** Desala el bacalao la noche anterior y desmígalo (retira piel y espinas si las hubiera).
- 2** Pon en el vaso la cebolla en trozos y 20 g de aceite. Trocea. **4 seg / vel 5**

- 3** Sofríe la cebolla. **7 min / 120 °C / vel** 
- 4** Añade el bacalao desmigado (bien escurrido). Cocina con giro para no romperlo. **4 min / 120 °C /**  **vel** 
- 5** Incorpora los champiñones picados y cocina. **5 min / 120 °C / vel** 
- 6** Incorpora la [salsa-de-tomate-casera](#) con las especias y el tabasco. Cocina para que ligue. **6 min / 100 °C /**  **vel** 
- 7** Pasa el relleno a un bol y deja templar (retira el vaso).
- 8** Escurre los pimientos y reserva el jugo de la lata.
- 9** Rellena los pimientos con la mezcla (manual).
- 10** Sin lavar el vaso, añade los ajos y 10 g de aceite. Pica. **3 seg / vel 7**
- 11** Sofríe los ajos. **3 min / 120 °C / vel 1**
- 12** Añade el jugo reservado de la lata y reduce sin cubilete. **5 min / Varoma / vel 1**
- 13** Coloca los pimientos rellenos en una fuente y vierte por encima la salsa de ajo y jugo reducida (del vaso).
- 14** Prepara la [bechamel-baja-en-calorias](#) aparte según tu receta habitual.
- 15** Cubre con bechamel y queso rallado y hornea a 180 °C hasta dorar.

---

## Consejos

- Desmiga bien el bacalao y escúrrelo antes de saltearlo para que el relleno no quede aguado.
- Pica los champiñones muy finos: se integran mejor en el relleno y aportan jugosidad sin dominar el sabor.

- Reserva siempre el jugo de la lata de los pimientos y redúcelo con el ajo dorado: es el toque que “redondea” la salsa final.
- Para un gratinado más uniforme, extiende la bechamel en capa fina y reparte el queso por toda la superficie.
- Variación suave: reduce el tabasco y aumenta ligeramente la albahaca y el orégano para un perfil más aromático.
- Presentación: sirve 3-4 pimientos por plato con una base de salsa de tomate casera y termina con perejil fresco picado.