

Re-huerto de bacalao



Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Monónimo



Tiempo: 15 minutos

Dificultad: Fácil

Tipo de plato: Primer plato

Tipo de cocina: Baja en colesterol

Otros: Cocina Saludable

Coste: Medio

Descripción:

Como bien es sabido odio cocinar las legumbres al modo tradicional, a mí los pucheros humeantes me dan grima casi siempre. Sí, señores, me lo como todo frío o templado (menos los gratinados y eso). Así que, he aquí un nuevo invento, el Re-huerto de Bacalao. Fácil, rápido y sabroso.

Ingredientes para 4 personas :

- 500 g. de Una bolsa de verduras congeladas variadas (pimiento, cebolla, champiñones, brócoli y judías verdes)
 - *Hacendado*
 - 1 lata de Pimientos del piquillo
 - 1 bote de Garbanzos cocidos *Hacendado*
 - 300 g. de Bacalao desalado
 - Aceite de oliva
 - Perejil
 - 1 cucharada de Pimentón
 - Sal y pimienta
-

Preparación:

Paso 1

En una cazuela maja echamos un poco de aceite y ponemos a calentar, una vez caliente echamos las verduras sin descongelar. Cuando las verduras estén descongeladas añadimos las migas de bacalao y tapamos. Abrimos el bote de garbanzos y los escurrimos y lavamos hasta que deje de salir espuma. Los añadimos en la cazuela y cortamos los pimientos del piquillo en tiras, los echamos y removemos. Añadimos poca sal (por si el bacalao no está bien desalado) una cucharada de pimentón, un poco de pimienta y de perejil y dejamos cocinar a fuego suave unos doce minutos, removiendo de vez en cuando.