Re-huerto de bacalao

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

Creador: Monónimo **Recetizador:** Cobra



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.