Bacalao a la vizcaína

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

Creador: Flor Roja **Recetizador:** Carlos Santana



Tiempo: 15 minutos
Dificultad: Fácil
Tipo de plato: Segundo plato
Tipo de cocina: Normal
Otros: Cocina Casera
Coste: Medio

Descripción:

El bacalao es un pescado blanco y con poco aporte graso. Tiene proteínas de alto valor biológico, y minerales como potasio, fósforo, sodio, calcio y magnesio, así como vitaminas del grupo B.

Ingredientes para 4 personas :

- 4 lomos grandes de bacalao
- harina para rebozar el bacalao
- 8 pimientos choriceros
- 60 ml de aceite de oliva
- 3 cebollas grandes, picadas
- 10 dientes de ajo, aplastados
- 2 cucharaditas de perejil picado
- 1 1/2 tazas de agua
- 2 hojas de laurel sal pimienta
- 6 patatas, finamente rebanadas

Preparación:

Paso 1

Cubrir el bacalao con agua fría y dejar en remojo 2 días, cambiando el agua por lo menos 5 veces para desalar el bacalao. Remojamos los pimientos choriceros abiertos y sin semillas. Escurrir el bacalao, cortarlo en trozos y pasarlos por harina para freírlos. Ponemos a un lado cuando hayamos terminado. Calentamos el aceite en una sartén y rehogamos la cebolla, el ajo y el perejil hasta que la cebolla se ablande. Añadimos los pimientos choriceros troceados y escurridos. Con una batidora eléctrica pasamos la mezcla de cebolla junto con los pimientos y batimos hasta que quede suave. Añadimos 1 1/2 tazas de agua a la mezcla de pimientos. Devolvemos a la sartén con una hoja de laurel y la sal y pimienta al gusto. Ponemos el bacalao en la parte superior de la salsa. Tapamos y cocinamos a fuego lento durante 20 minutos. Pasamos el bacalao a una fuente de horno. Disponemos las patatas en rodajas por todo el bacalao y cocemos en el horno pre-calentado (160ºC ventilador forzado) hasta que las patatas estén cocidas, unos 20 minutos. Adornamos con perejil picado.