

# BACALAO A LA PORTUGUESA



**Recetízate**  
Las recetas que hablan de ti  
[www.recetizate.com](http://www.recetizate.com)

**Creador:** anina 1988 **Recetizador:** Silvia



**Tiempo:** 15 minutos

**Dificultad:** Fácil

**Tipo de plato:** Segundo plato

**Tipo de cocina:** Baja en calorías

**Otros:** Cocina Casera

**Coste:** Medio

**El truco de esta receta:**

Cuidado con la sal, el bacalao y las aceitunas ya tienen bastante, el resto de ingredientes apenas necesita.

## Descripción:

Una receta casera, sana y natural que puede sorprender a mas de uno.

## Ingredientes para 4 personas :

- 4 Lomos de bacalao
- 1 Pimiento rojo
- 1 Pimiento verde
- 1 1 cebolla
- 4 Patatas
- 12 Aceitunas
- Segun necesidad de Harina
- Segun necesidad de Aceite de oliva virgen extra

## Preparación:

### Paso 1

Secar los lomos de bacalao, pasar por harina y freir en aceite de oliva virgen extra hasta que este semidorado, no pasado del todo.

### Paso 2

Cortar el pimiento rojo, el verde y la cebolla en aros y saltear en una sartén hasta que esten bien pasados, blanditos.

### Paso 3

Pelar las patatas, lavarlas bien, hasta eliminar todo el almidón, cortarlas en láminas y freir en abundante aceite.

### Paso 4

Precalear el horno a 180 °C durante 10 minutos, mientras colocar en una fuente, las patatas, formando una

*cama, sobre éstas el pimiento rojo, verde y la cebolla. Encima de la cama de patatas y verduras colocar el bacalao y añadir las aceitunas cortadas al medio (así desprenden más sabor) Hornear hasta que el pescado este totalmente hecho (no hace falta mucho tiempo si no se seca)*

## **Paso 5**

**A COMERRRR!!!!**