BACALAO A LA PORTUGUESA

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

Creador: anina 1988 **Recetizador:** Toñi Ruiz Marín



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

Precalentar el horno a 180 ºC 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!!!!!