Bacalao fácil

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

Creador: Diana1979

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

El truco de esta receta:
Yo uso harina integral para que sea más saludable

Descripción:
Receta muy fácil de bacalao

Ingredientes para 2 personas :

- 4 Trozos de bacalao al punto de sal
- 1 Cebolla
- Harina
- Pimentón dulce
- Aceite de oliva
- Vino blanco

Preparación:

Paso 1
En una sartén amplia ponemos un chorrito de aceite a calentar, mientras pasamos por harina los trozos de bacalao, no debe llevar demasiada, solo una pequeña capa. Cuando este el aceite caliente ponemos el bacalao a freir a fuego medio con la piel hacia el fondo de la sartén.

Paso 2
Mientras el bacalao se dora vamos picando fino una cebolla. Una vez que el bacalao está dorado por ambas partes lo sacamos y lo ponemos en una fuente. Bajamos el fuego y añadimos a la sartén la cebolla picada y dejamos que se dore; si es necesario añadiremos más aceite. Precalentamos el horno a unos 170ºC.

Paso 3
Una vez la cebolla está dorada, añadimos la harina que nos ha sobrado de rebozar el bacalao, para engrosar la salsa y revolvemos. Podemos añadir más al gusto. Una vez integrada la harina, añadimos un poco de pimentón dulce e integramos también, esto lo hago apartando la sartén del fuego para que no se queme el pimentón. Por

último añado un chorrito de vino blanco y lo dejo unos minutos al fuego para que se evapore el alcohol.

Paso 4

Después añado la salsa sobre el bacalao y lo meto en el horno entre 10-15 minutos.