



BACALAO EN FRITADA

DIFICULTAD PREPARACIÓN COCINADO
Intermedio 15 min 50 min

Ingredientes

Bacalao: 4 tajadas de 8 x 8 x 3 cm (desaladas y sin espinas).
Cebolla: 1 unidad (picada).
Pimientos verdes: 3 unidades (picados).
Pimiento rojo: 1 unidad (picado).
Dientes de ajo: 3 unidades (picados).
Guindilla picante: 1 unidad.
Tomate frito: 1 bote (aproximadamente 300-400 gr).
Harina: 1 plato (para enharinar).
Aceite: 160 cc en total (60 cc para la cazuela y 100 cc para la sartén).



Preparación

1. Calentar 60 cc de aceite en el fondo de una cazuela. Añadir la cebolla y los pimientos verdes, y rehogar durante 5 minutos.
2. Incorporar el pimiento rojo, la guindilla picante y los ajos picados. Rehogar todo junto durante 20 minutos hasta que las verduras estén bien blandas.
3. Verter el tomate frito en la cazuela y mantener el rehogado durante 5 minutos más, mezclando bien. Reservar esta fritura.
4. Pasar las 4 tajadas de bacalao por harina, sacudiendo bien para quitar el exceso.
5. Calentar 100 cc de aceite en una sartén y freír las tajadas ligeramente, sin llegar a dorarlas.
6. Colocar las tajadas de bacalao en la cazuela, hundiéndolas bien en la fritura de verduras y tomate.
7. Cocer a fuego suave durante 5 minutos moviendo la cazuela de vez en cuando. Dar la vuelta a las tajadas y cocer otros 5 minutos a fuego lento.
8. Dejar reposar el bacalao en la cazuela durante 10 minutos antes de servir.

Notas

- *Los pimientos se deben limpiar con un trapo húmedo y quitarles todas las pepitas. El pimiento verde combina especialmente bien con el bacalao.*
- *Es muy importante lavarse las manos inmediatamente después de manipular la guindilla y evitar tocarse los ojos.*
- *Si la guindilla es excesivamente picante, se recomienda retirarla de la cazuela antes de completar los 20 minutos de ablandado de las verduras.*
- *Las tajadas deben estar perfectamente desaladas y escurridas antes de enharinarlas.*
- *El movimiento de vaivén de la cazuela durante la cocción ayuda a que el bacalao suelte su gelatina y la salsa trabe mejor.*

AUTOR	NOMBRE DEL DOCUMENTO	REFERENCIAS DEL DOCUMENTO			Página
		Grupo	Edición/Revisión	Fecha	
JuCaSaTa	Bacalao en fritada	Pescados y Mariscos	01	21-10-2024	1 de 1