



PIMIENTOS RELLENOS DE BACALAO

DIFICULTAD Experto PREPARACIÓN 30 min COCINADO 26 min

Ingredientes

Pimientos del piquillo: 12 unidades (para rellenar).
Bacalao desalado: 200 gr (desmenuzado y sin espinas).
Salsa bechamel: ½ litro (preferiblemente espesa).
Cebollas: 1,5 unidades (½ para el relleno y 1 para la salsa).
Pimiento verde: 1 unidad (picado muy fino).
Dientes de ajo: 1 unidad.
Perejil picado: 1 cucharada.
Tomates maduros: 2 unidades (o 200 gr de tomate frito).
Leche: 200 cc (para aligerar la salsa).
Vino blanco: 50 cc.
Aceite: cantidad necesaria.
Sal y pimienta: al gusto.



Preparación

1. Calentar 60 cc de aceite en una sartén. Rehogar la media cebolla picadita, el ajo picado y el pimiento verde muy picado hasta que estén tiernos.
2. Añadir el bacalao desmenuzado y rehogar durante 8 minutos. Incorporar el perejil picado, mezclar y probar de sal (teniendo cuidado con el punto de sal del bacalao).
3. Calentar la salsa bechamel sin que llegue a hervir. Añadir la mezcla de bacalao y verduras a la bechamel y mezclar bien. Dejar templar la masa.
4. En una cazuela con aceite, rehogar una cebolla cortada en mirepoix durante 10 minutos. Añadir los tomates troceados (o tomate frito), sal, pimienta y el vino blanco. Cocer a fuego medio hasta que las verduras estén bien rehogadas.
5. Pasa la mezcla de la salsa por un pasapuré para eliminar impurezas y reservar en un cazo.
6. Rellenar 8 o 12 pimientos (según tamaño) con la masa de bacalao, utilizando una manga pastelera o una cucharilla.
7. Utilizar el relleno sobrante (aproximadamente 1/3) y aligerarlo añadiendo poco a poco los 200 cc de leche fría hasta obtener una crema fina. Colocar esta crema en el fondo de una cazuela de servir.
8. Disponer los pimientos rellenos ordenadamente sobre la cama de crema y verter la salsa roja por encima. Calentar suavemente antes de servir.

Notas

- Es fundamental desmenuzar bien el bacalao y asegurarse de que no quede ninguna espina.
- El número de pimientos puede variar según su tamaño; lo normal es rellenar unos 12.
- Se recomienda una proporción de 70 gr de harina por ½ litro de leche para que el relleno tenga la consistencia adecuada.
- Se puede usar tomate frito de bote en lugar de tomates naturales y sustituir el vino blanco por agua si se prefiere un sabor más suave.

AUTOR	NOMBRE DEL DOCUMENTO	REFERENCIAS DEL DOCUMENTO			Página 1 de 1
		Grupo	Edición/Revisión	Fecha	
JuCaSaTa	Pimientos rellenos de bacalao	Pescados y Mariscos	01	14-10-2025	