



RECETAS SALUDABLES

Bacalao a la plancha con salsa



INGREDIENTES (2 PERSONAS)

- 125g bacalao
- Perejil
- 1/4 pimiento verde
- 1/2 cebolla
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta
- Agua

ELABORACIÓN

1. Primero preparar la salsa, para ello calentar en una olla a fuego medio una cucharada de aceite de oliva. Cuando tenga temperatura, añadir la cebolla y el pimiento cortados en trozos grandes. Saltear con un poco de sal y pimienta negra. Cuando esté cocinado agregar el perejil fresco y cubrir con agua o caldo de pescado y dejar reducir hasta que la salsa adquiera consistencia.
2. Enfriar la salsa y licuarla bien.
3. Salpimentar el bacalao, y cocinar en una sartén a fuego medio con aceite de oliva. Cocinar por ambos lados, con cuidado de no pasarnos con el punto de cocción.
4. Servir en un plato el bacalao con un poco de la salsa que teníamos preparada por encima.

PRECIO
(APROXIMADO PERSONA)

1,02 €