

Bacalao al ajoarriero



Esta receta, típica del norte de nuestro país, se prepara con bacalao y [verduras](#). Es muy sabrosa y saludable. Además es muy fácil y rápida de preparar.

El bacalao es un alimento proteico, con [proteínas](#) de alto valor biológico, [grasas saludables](#) y muy pocas calorías. El bacalao salado es muy rico y admite muchas preparaciones, siendo un importante recurso en lugares en los que es más complicado adquirir [pescado](#) fresco. Los pimientos son importante fuente de [minerales y vitaminas](#). La salsa de tomate natural es saludable, aportando fibra y antioxidantes. Se deben de evitar las salsas comerciales por su [elevado contenido en azúcar](#).

¿Qué necesito?

INGREDIENTES (para 4 personas):

- 300 g de bacalao salado, preferentemente lomo o palitos.
- Una cebolla mediana.
- 2 dientes de ajo.
- Medio pimiento rojo .
- Medio pimiento verde.
- Medio taro de pimientos del piquillo, o una latita de pimiento morrón).
- Salsa de tomate casera 5-6 cucharadas colmadas, o 2 tomates naturales rallados.
- Un pimiento choricero o 2 ñoras (opcional).

- Aceite de oliva virgen extra y sal.

- Una cayena (opcional).

¿Cómo lo preparo?

Desalar el bacalao 36-48 h. antes, dependiendo del grosor. Si son trocitos delgados basta con 24 h. Se colocan las piezas en agua en el frigorífico y se cambia el agua cada 8 h.

Limpiar bien el pescado eliminando las espinas y restos de piel si tuviese. Escurrir.

Picar en juliana la cebolla y los pimientos. Laminar el ajo.

Hidratar el pimiento choricero en agua tibia unos 30 minutos, y raspar con un cuchillo la parte interior para extraer la pulpa.

En una sartén con 5-6 cucharadas de aceite de oliva virgen se dora la cebolla y el ajo. Posteriormente se añaden los pimientos crudos troceados en cuadritos. Cuando están pochados se añade la cayena y el bacalao en trocitos. Pasados 3-4 minutos es el momento de incorporar la salsa de tomate y los pimientos del piquillo. Dejamos unos 10-15 minutos que se cocine todo junto y se integren los sabores, un poco más si se ha usado tomate natural porque tarda más en cocinarse.

Servir con un buen pan integral artesano.

*** Niños a partir de 12-15 meses, por la textura fibrosa del bacalao.**

Fuente: [Carmen de la Torre Cecilia](#) (colaboradora)

Recursos relacionados:

Mi plato saludable

Decálogo de la alimentación (podcast)

Decálogo de la alimentación

Alimentación del niño de 2 a 5 años

Subtema asociado:

Recetas de familia
