

Pescado con pimientos



Los pimientos pueden ser un buen acompañamiento para una pieza de [pescado](#), obteniéndose un plato muy saludable y muy sabroso. Tendremos todas las propiedades del pescado ([proteínas](#), [minerales](#), [vitaminas](#) y [grasas saludables](#)) junto con los antioxidantes de los pimientos.

¿Qué necesito?

- Un trozo de pescado por persona (bacalao fresco, merluza).
- Tres pimientos: rojo, amarillo y verde medianos.
- Dos dientes de ajo.
- Una cebolla grande.
- Sal, pimienta molida y aceite de oliva virgen extra.
- Salsa de tomate casera (opcional).

¿Cómo lo preparo?

Picar los dientes de ajo a láminas. Pelar la cebolla y partirla en juliana. Lavar los pimientos verdes, quitarles los tallos y partirlos en rodajas o tiras.

En una cazuela, con un fondo de aceite, sofreír los ajos hasta que se doren. Retirarlos y reservar. En el mismo aceite, sofreír la cebolla y los pimientos, unos 10 minutos. Si vamos a Salpimentar.

Ya tenemos preparada la guarnición de pimientos. Podemos preparar el pescado de varias maneras.

- Ponemos en una fuente para horno los lomos de bacalao con un poco de sal y pimienta y un chorrito de aceite de oliva. Hornearlos en el horno precalentado a 180º unos 15 minutos. Es más adecuado si se va a usar bacalao.

- Cocinamos los lomos de pescado a la plancha en una sartén y, una vez hecho puede añadirse un poco de salsa de tomate casera o servir directamente con los pimientos.

*** Niños a partir de 7-8 meses.**

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

Recursos relacionados:

Decálogo de la alimentación (podcast)

Mi plato saludable

Decálogo de la alimentación
