

Bacalao con Salsa de Pimiento del Piquillo

Esta es una buena opción si has de dejarte la comida hecha de un día para otro o te llevas fiambra al trabajo. Está elaborado con una salsa muy ligera y rápida, que aporta pocas calorías y contribuye a que el pescado no se quede seco. Huyendo así del típico pescado a la plancha (tan habitual en las dietas) que a muchos nos resulta aburrido y soso. Además este plato queda espectacular por si tienes invitados en casa y no da nada de trabajo.

INGREDIENTES:

- 1 Lomo de Bacalao de 150-200g
- 1 Trozo de blanco de puerro o ¼ ud cebolla
- 1 Lata de pimientos del piquillo (150g)
- 100ml Fumet (caldo de pescado)
- 1 Cucharada de aceite de oliva

1

Ración



NOTA:

Esta receta también la puedes hacer con cualquier otro pescado blanco sin espinas como merluza, abadejo,...Sino tienes fumet lo puedes sustituir por un poco de agua.

ELABORACIÓN:

1. Corta finamente el puerro y rehogar en la cucharada de aceite.
2. Agregar los pimientos de piquillo (reservando alguno para decorar) y el fumet.
3. Triturar e introducir en la salsa el lomo de bacalao. Cocinar a fuego suave hasta que esté hecho.
4. Servir caliente.