



4 pers.



50 min



Intermedio

Bacalao a lo Baenense

Ingrediente

500 g de bacalao desalado

2 cebollas grandes

3 dientes de ajo

1 pimiento rojo y 1 pimiento verde

4 tomates maduros

100 ml de aceite de oliva virgen extra

1 cdta. de pimentón

1 hoja de laurel

Sal y pimienta al gusto

Preparación

Si el bacalao no está desalado, déjalo en remojo con agua fría durante 24-48 horas, cambiando el agua cada 8 horas. Una vez listo, sécalo con papel de cocina.

Corta la cebolla en juliana, los pimientos en tiras y pica los ajos. En una sartén grande, calienta aceite de oliva virgen extra y dora los ajos. Añade la cebolla y los pimientos, y sofríe a fuego medio hasta que estén tiernos y ligeramente caramelizados.

Agrega el tomate triturado (fresco o en conserva), una cucharadita de pimentón dulce y una hoja de laurel. Cocina a fuego lento unos 10-15 minutos, removiendo, hasta que la salsa espese.

Coloca los trozos de bacalao sobre el sofrito, con la piel hacia abajo. Tapa y cocina a fuego lento durante 10-12 minutos, moviendo la cazuela suavemente para integrar sabores sin romper el pescado.

Ajusta de sal y pimienta. Sirve caliente, con aceitunas negras si se desea, y acompaña con pan frito o patatas.

