

Receta de bacalao encebollado



Receta de bacalao encebollado

El bacalao encebollado es una receta tradicional, muy habitual en comedores de restaurantes ya que combina a la perfección sus principales ingredientes, perfecto también para guardar preparado y calentar justo antes de servir.

¿Cómo hacer bacalao encebollado?

El bacalao encebollado es un plato sorprendentemente sencillo de preparar, de ingredientes simples pero definidos, en donde la calidad de la materia prima hará la diferencia, idealmente frescos y fileteados en el mercado.

Información Nutricional

Categoría: [Platos Principales](#)

Cocina: Española

Calorías: 300

Vitaminas: A, B3, B6, B12, D

Minerales: Potasio, Fósforo, Zinc

Preparación: 30 minutos

Cocción: 40 minutos

Raciones: 2 personas

Receta de bacalao encebollado

Ingredientes

- 2 lomos de bacalao
- 2 dientes de ajo
- 2 cebollas
- 1 tomate
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 1 taza de harina
- 1 hoja de laurel
- Aceite de oliva virgen extra
- Pimentón de la vera
- Sal
- Pimienta

Preparación

- 1. Lavar los lomos de bacalao en agua fría y estilar en papel absorbente, luego embetunar en harina cernida sobre un plato, girar para impregnar por ambos lados, escurrir cualquier exceso y reservar.

- 2. En una cazuela grande añadir un chorrito de aceite de oliva, calentar a fuego medio e incorporar la cebolla en juliana fina, los ajos laminados delgados y cocinar revolviendo de vez en cuando hasta que la cebolla adquiera una apariencia transparente, incorporar los pimientos cortados en juliana, el tomate sin piel y pochar a fuego bajo por unos 5 minutos.
- 3. En una sartén grande añadir un chorro de aceite de oliva y calentar a fuego medio, disponer cuidadosamente los lomos de bacalao en la base y sellar bien por ambos lados.
- 4. Trasladar suavemente el bacalao a la olla con el sofrito, verter el sobrante del aceite de oliva de la cocción, espolvorear pimentón y añadir un chorrito de vino blanco, salpimentar a gusto y añadir una hoja de laurel, mantener a fuego lento y cocinar por unos 15 minutos hasta evaporar el vino.
- 5. Servir el bacalao encebollado inmediatamente, idealmente acompañado de unas patatas cocidas o salteadas.

Batería de cocina



[Batería 4 Piezas - Aluminio Fundido Antiadherente - Apta Para Inducción](#)

[Ver Precio](#)

Recomendamos

[Ensalada de bacalao y naranja](#)

[Receta de bacalao al pil pil](#)