



Receta: Restaurante Casa Avelino

33

Bacalao a la Riojana

Ingredientes: para 4 personas

4 lomos de bacalao (desalado)
½ pimiento verde
½ pimiento rojo
1 cebolla
1 puerro
2 tomates maduros
1 diente de ajo
pimienta negra molida
aceite

pimiento rojo asado
pimiento choricero
(previamente hidratado y
hecho tiras)
huevos
○ harina
1 cayena
sal

Dificultad: baja



Precio: medio



Tiempo preparación:
30 minutos



Menú para Celíacos:
no apto

Modo de elaboración

Sacamos los trozos de bacalao del recipiente donde los hemos dejado previamente desalando y los secamos, lo rebozamos con harina y huevo y los freímos en abundante aceite.

Por otro lado, en una cazuela, ponemos el pimiento rojo, el pimiento verde, el puerro, la cebolla, el ajo picado en y los pochamos todo. Añadimos el tomate cortado en dados. Una vez que esté todo cocido, pasamos esta salsa por el pasapuré. Añadimos el pimiento rojo asado y los pimientos choriceros, agregamos también la cayena. Rectificamos de pimienta y sal. Añadimos el bacalao y le damos un hervor.



Sugerencias del cocinero

Restaurante Casa Avelino: El bacalao, como ya está rebozado, no es necesario que hierva mucho con la salsa, ya que se quedará seco. Podemos agregar a la salsa el jugo de los pimientos asados.



Sugerencias del pescadero

El bacalao de temporada es el que se pesca desde finales de otoño hasta la primavera, aunque se dispone durante todo el año de bacalao salado, desecado, ahumado o congelado.

Valores nutricionales del Bacalao

Proteínas (g/100 g)	Grasas (g/100 g)	Calorías (Kcal/100 g)
17,35	1,13	82,00



San Cosme, 20
Tel. 947 276 482

