

# BACALAO AL HORNO

EL SABOR DE LA TRADICIÓN MEJOR GUARDADA



Se acerca el verano y queremos comer sano, pero sin dejar de lado los buenos sabores y en muchas ocasiones, la cocina elaborada. El plato de hoy es un acierto, te estés cuidando o no, te guste o no cocinar. Del mismo modo, al final de esta receta podrás encontrar otras ideas, variaciones y consejos para innovar con esta misma receta tantas veces como quieras.

Vamos a preparar un DonBacalao al horno sencillo, rico y sano. Esta receta no tiene más misterio, que lo innovador que te quieras poner hoy

Como verás, nosotros hemos elegido unos ingredientes en concreto, pero la gracia de esta receta es que puedas aprovechar las verduras que más gustan en tu casa y adaptarlas a la receta.

Del mismo modo, puedes realizarla con diferentes piezas de DonBacalao, las que más te gusten, tengas en casa o suelas consumir. Esta receta permite completa creatividad, así que a innovar.

## BACALAO AL HORNO

**15 minutos** Tiempo de preparación

**40 minutos** Tiempo de cocción

**55 minutos** Total



Segundo plato



DonBacalao, cebolla, pimientos, ajos, cayenas, laurel, aceite, pimienta, sal, vino blanco



Plato para 4 personas



175 KCal

# BACALAO AL HORNO

EL SABOR DE LA TRADICIÓN MEJOR GUARDADA



## INGREDIENTES

- 450 g de bacalao
- 1 cebolla
- 1 pimiento rojo en tiras
- 4 dientes de ajo
- 2 guindillas de cayena
- 1 hoja de laurel
- aceite de oliva virgen extra
- pimienta negra molida
- sal
- Vino blanco (opcional)

## PREPARACIÓN



En primer lugar, vamos a preparar todos los ingredientes con los que vamos a trabajar para que estén listos. Corta la cebolla y los pimientos en juliana y lamina los ajos. Nosotros siempre te recomendamos unas cantidades pero si quieres variarlas, adelante.

Coge un bol y mezcla estos primeros ingredientes (a excepción del ajo), añádele sal, laurel y aceite al gusto y remuévelo para que estos dos últimos lleguen a las piezas de bacalao.

Coge la fuente de horno en la que quieras cocinar tu DonBacalao y vuelca el contenido del bol; extiéndelo y si crees que necesita algo más, añádelo.

Para este siguiente paso, deja esta bandeja en el horno durante 10 minutos, remuévelo y vuelve a hornear durante otros 10 minutos. Busca una temperatura que ronde los 150°.



# BACALAO A LA RIOJANA

EL SABOR DE LA TRADICIÓN MEJOR GUARDADA

Para saber cuándo sacar la bandeja del horno, fíjate en la cebolla; tiene que estar tierna. Una vez esté la cebolla en ese punto, seca el pescado con papel de cocina y coloca los lomos encima de las verduras.

Ahora añade una cucharada de aceite, te recomendamos un chorrito y llévalo de vuelta al horno.

Déjalo en el horno a 180 grados y mientras, ¡vamos a por el toque especial!

La salsa que te proponemos hoy puedes modificarla en función de cuánto te guste el picante, varía el número de cayenas si quieres que sea más o menos fuerte.

Prepara en una sartén un refrito que contenga ajos y cayenas; hazlo a fuego medio y marca tú el tiempo: retíralo del fuego cuando veas que los ajos están lo suficientemente dorados.

Ya tenemos lista la salsa y hecho el bacalao, así que solo queda la mejor parte, ¡emplatar y comer!

## NOTAS

- Esta receta es perfecta para añadir a tu dieta, no solo por lo fácil que resulta cocinar este plato, sino por la infinidad de variaciones con las que podemos incluir todo tipo de verduras y especias.
- De esta forma os recomendamos, en esta receta en concreto y si te gusta el picante, apretar las cayenas mientras se cocinan. Aportarás mayor picor al plato sin necesidad de masticar las pepitas o los trozos de cayena.
- En cuanto a las verduras, nosotros hemos apostado por los pimientos, pero lo cierto es que al horno, cualquier verdura sale exquisita. Prueba con espárragos verdes, berenjena, brócoli, calabacín... haz las combinaciones que más gusten en tu casa. Si eres de la zona de La Rioja, te recomendamos aprovechar la temporada de alcachofas para incluirlas en la receta y darles un toque de temporada riquísimo.
- Por último y pensando en los más pequeños de la casa, la patata también puede ser una gran compañera para este plato. Prepara una base de patatas con cebolla que se haga muy despacio en el horno, a continuación las verduras y al final del todo, tu DonBacalao.

DON BACALAO  
EL MEJOR BACALAO