



Bacalao fresco con salsa de ajetes

Descripción

default watermark



Otra de esas recetas de pescado que debe tener un sitio en nuestro recetario, es sencilla y queda muy sabrosa.

Ingredientes: (Para cuatro personas).

- 800 gr de bacalao fresco, en lomos, sin espinas y con piel.

- 125 gr de ajetes tiernos.
- 1 tomate maduro hermoso.
- Sal, aceite de oliva, pimienta y perejil.

Preparaci3n:

Lavamos el pescado, salpimentamos y reservamos.

Pelamos el tomate y lo troceamos en piezas pequeas, tambi3n lo podemos rallar con ayuda de un rallador, reservamos.

Limpiamos los ajetes, quitamos los extremos, pasamos por el grifo, cortamos en trozos de 1 cm aproximadamente y reservamos.

En una sart3n o cazuela amplia, rehogamos los ajetes con un chorro de aceite. Cuando est3n blandos aadimos el tomate, rehogamos bien hasta que se ablande.





Espolvoreamos con perejil picado y orégano, reservamos.



Precalentamos el horno a 180Â°C, calor arriba y abajo.

Disponemos el bacalao en una fuente o bandeja de horno untada con aceite de oliva, con la piel hacia abajo, lo cubrimos con la salsa de ajetes y horneamos a 180Â°C, calor arriba y abajo, durante 15-20 minutos (dependiendo del grosor del pescado).



Servimos y ¡a pecar!

Consejo: El sofrito de ajetes y tomate se puede hacer con antelación, así nos queda para el último momento asar el pescado.

Síguenos en Facebook: facebook.com/masqpostres

En Instagram: instagram.com/_masqpostres

Mándanos tus recetas, opiniones, sugerencias a nuestro correo: hola@masqpostres.es

Y si quieres recibir al instante nuestras nuevas recetas, suscríbete pinchando en «Suscribir», en la parte superior derecha de nuestro blog o en la inferior si lo haces desde el móvil.

Categorías

1. Pescados y mariscos
2. Verduras hortalizas y legumbres

Fecha de creación

abril 4, 2019

Autor

admin

default watermark