Irene Álvarez Louzado

PATATAS CON BACALAO Y PIMIENTOS

1 porción

INGREDIENTES

- 1/2 unidad pequeña de pimiento verde, crudo (40 g)
- 1/2 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo (75 g)
- 1/2 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda (40 g)
- 1 unidad mediana de patata, cruda (220 g)
- 150 gramos de bacalao, fresco, crudo
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva (5 g)
- 1 cucharada sopera de salsa de tomate, comercial, envasada (15 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Pela las patas y córtalas en trozos tamaño medio.

2º Lava y corta en rodajas no muy gruesas los pimientos. Corta en láminas la cebolla.

3º En una sartén amplia y con profundidad sofríe la cebolla a fuego medio durante un par de minutos. Añade a continuación los pimientos y una pizca de sal, y sofríe unos 5-7 minutos.

4º Mientras, ve cortando el bacalao en trozos del tamaño que te agrade.

5º Pasado el tiempo indicado vierte el bacalao a la sartén y saltea junto con el resto de ingredientes de manera que quede sellado.

6º Ahora vierte las patatas cortadas a la sartén, revuelve, y vierte el tomate.

7º Cubre todo con caldo de verduras (si tienes la suerte de tener) o bien con agua y cocina a fuego medio con la tapa. Cuando comience a hervir, baja el fuego y continúa cocinando a fuego suave. Pasados 25-30 minutos seguramente las patatas estén tiernas (compruébalo pinchándolas con un tenedor). Comprueba que el punto de sal es correcto y, en su caso, apaga el fuego. Puedes servirlo en la mesa.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (481 g)	% DDR
ENERGÍA	73 kcal	353 kcal	18 %
PROTEÍNA	7 g	33 g	66 %
H. CARBONO	7 g	34 g	13 %
AZÚCARES	2 g	8 g	9 %
GRASA	2 g	8 g	12 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	23 %
SODIO	45 mg	217 mg	9 %