

Será por recetas



Bacalao fresco mediterráneo

Pescados, Recetas fáciles

 4 Personas

 35 Minutos

 Fácil

 Enviada el 20/03/2012

Ingredientes

- 4 filetes de bacalao fresco (120 g)
- 1 calabacín grande o 2 pequeños
- 1 cebolla
- 4 tomates maduros
- 1 limón
- 1 cucharada de alcaparras
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 1 vaso de agua
- sal
- pimienta blanca

Elaboración

Primero lavar y cortar a rodajas finas el calabacín y la cebolla. Escaldar, pelar y triturar 2 tomates para la receta de pescado.

Metemos en una cazuela con dos cucharadas de aceite, distribuir en el fondo los tres ingredientes anteriores y colocar encima los tomates cortados en rodajas finas. Verter el resto del aceite, un vaso de agua, sal y pimienta, y cocer a fuego moderado durante 15 minutos.

Disponer el bacalao y las alcaparras sobre las verduras. Sazonar, rociar con un chorrito de limón y cocer durante 8 minutos.



Autor receta de Bacalao fresco mediterráneo

Tiramisú

 Valoración 3/5

 56 Recetas publicadas

 Miembro desde 20/03/2012