

Bacalao con Ajo y Pimentón al M.O.

El pescado debe ser un alimento habitual en nuestra alimentación, se debería consumir al menos 4 veces por semana, aunque muchas veces no se suele comer tan a menudo. Las excusas son múltiples: miedo a las espinas, el olor que desprende a cocinarlo, es más caro que la carne... utiliza pescado de temporada o congelado (más económico) y recetas como ésta (rápida y sencilla de hacer) no supondrá un gran esfuerzo añadirlo a tu menú semanal. Tu corazón y arterias te lo agradecerán.

INGREDIENTES:

- 150g Lomo de bacalao
- 1 Cucharada de aceite oliva
- 1 Diente de ajo
- ¼ Cucharadita pimentón de la Vera (dulce o picante)

1

Ración



ELABORACIÓN:

1. Pelar el diente de ajo, laminar y poner en un cuenco o plato (apto para el microondas) con la cucharada de aceite.
2. Poner a potencia media (600w) durante 1 minuto
3. Añadir el pimentón, mezclar y embadurnar el bacalao por la parte de la carne, tapar y cocinar a potencia media 5 minutos, dejar reposar tapado 2 minutos y consumir.