

Escalibada de Bacalao

Esta tradicional receta de la costa levantina, es baja en grasas (siempre que no te pases con la cantidad de aceite), rica en antioxidantes y muy socorrida. Pues se puede asar gran cantidad de pimientos y berenjenas guardar en tupper de ración en el congelador e ir sacando a medida que necesites. Combina muy bien, con pescados, mariscos, quesos frescos, huevos y carnes blancas. Es preferible usar bacalao fresco porque los salazones suben la tensión y favorecen la retención de líquidos

INGREDIENTES:

- 1 Pimiento rojo
- 1 Berenjena
- 1 Cebolla
- 1 Diente de ajo pequeño
- 1 Cucharada de aceite
- 150g Lomo de bacalao fresco.
- C/s Cebollino o perejil fresco picado (opcional)

1

Ración



ELABORACIÓN:

1. Precalentar el horno a 180°C
2. Cocinar las hortalizas (pimiento, berenjena y cebolla) sin quitar la piel, hasta que estén tiernas (30-45 minutos, dependiendo de su tamaño). Dejar enfriar dentro de una olla o tupper con tapa (para que suden y sea más fácil de pelar).
3. Retirar la piel a las hortalizas y cortarlas a tiras, agregar un diente de ajo bien picado.
4. Cocinar el bacalao 3-5 minutos al microondas a potencia máxima o hacer lo al vapor, dejar a temperar un poco y soltar las lascas por encima de la escalibada.
5. Aliñar con un poco de aceite y espolvorear con cebollino o perejil fresco picado.