

RecetaKA

BACALAO A LA VIZCAINA CON PATATAS AL HORNO

Ingredientes para 4 personas: 4 lomos bacalao desalado / 50 g harina de trigo / 4 pimientos choriceros / 60 ml de aceite de oliva / 3 cebollas grandes / 4 dientes de ajo / 2 cucharaditas de perejil picado / 250 g de tomate triturado / 2 hojas de laurel / sal / pimienta / 6 patatas



Elaboración

1. Hidratar en agua caliente los pimientos choriceros .
2. Cortar el bacalao en trozos y enharinarlos y freír. Reservar
3. Calentar el aceite en una sartén y rehogar la cebolla, el ajo y el perejil hasta que la cebolla se ablande. Añadir la carne del pimiento choricero troceados y el tomate. Cocinar a fuego lento unos 20 minutos.
4. Triturar la salsa, salpimentar y ponerla de nuevo en la sartén con una hoja de laurel. Colocar el bacalao en la parte superior de la salsa, y cocinar a fuego lento durante 7-10 minutos. Precalentar el horno a 200º
5. Pelar las patatas y cortarlas en rodajas de un centímetro de ancho mas o menos. Ponerlas en una bandeja en el horno, salpimentar y regar con aceite
6. Hornear a 200ºC 20 minutos mas o menos.

*Nota: Al cocinar los niños tendrán que realizar tareas que no siendo realizadas con cuidado, conllevan riesgos (cortar, hervir, pelar...). Aunque en La Escuela aprenden a realizarlas con prevención, es importante que en casa los padres **supervisen, ayuden y se diviertan** cocinando con los niños*