



Cocinando Con Kiko

En esta ocasión nuestro chef Kiko nos va a enseñar a preparar un rico bacalao a la parrilla...

Preparación en 10 Minutos

Cocción en 5 Minutos

Para 1 persona

Dificultad Principiantes

¿Qué ingredientes necesito para preparar .. Bacalao a la parrilla?

- 2/3 trozos de lomos de bacalao desalado
- 100 gr. de menestra de verdura cocida (guisantes, judías verdes, zanahoria, etc...)
- Aceite de oliva
- Sal

¿Cómo se prepara Bacalao a la parrilla?

Poner una sartén a fuego fuerte y cuando esté caliente, añadir una pizca de aceite y sellar bien los lomos de bacalao, empezando por la parte que no tiene piel, dorando por ambos lados. También se puede dorar por los laterales si se desea.

Si se desea, para asegurarse que el pescado esté bien hecho, lo meteremos el horno a 160° C, durante 5 minutos.

En la sarte? en la que se ha dorado el bacalo, se saltean las verduras cocidas. Se sazonan y se retiran.

Se monta el plato colocando en el centro los lomos de bacalao y las verduras por encima.

**Para que las verduras no pierdan el color, lo mejor es añadir un poco de bicarbonato al agua de cocción.