

Bacalao al vapor con salsa vizcaína

Ingredientes

- 250 de cebolla cortada en cuartos
- 2 cebollas rojas (aprox 200g) cortada en cuartos
- 2 dientes de ajo
- 1 pellizco de sal
- 100 g de aceite de oliva
- 100 g de jamón ibérico picado
- 2 cucharadas de pulpa de pimiento choricero
- 1 cayena opcional
- 100 g de agua
- 6 trozos de bacalao desalado
- Perejil fresco picado para espolvorear



Preparación

1. Ponga las cebollas, los ajos, la sal y el aceite en el vaso y trocee **4 seg/vel 4**. Rehogue **10 min/100%/vel 1**.
2. Incorpore el jamón y programe **10 min/100%/vel 1**.
3. Agregue la pulpa de pimiento choricero y la cayena. Programe **5 min/100%/vel 1**.
4. Añada el agua y programe **5min/100%/vel 1**. Mientras tanto engrase ligeramente con aceite el recipiente Varoma y coloque dentro los trozos de bacalao. Tape y reserve.
5. Sitúe el Varoma en su posición y programe **10 min/Varoma/vel 1**. Vierta la salsa en la fuente de servir y coloque el bacalao encima. Sirva inmediatamente espolvoreado con perejil picado.

Comentario nutricional: El bacalao es un pescado blanco y, por tanto, posee un bajo contenido graso. Supone una fuente de proteínas de alto valor biológico, así como de diversas vitaminas y minerales. En esta receta se utiliza el bacalao salado que aporta cantidades extraordinarias de sodio, pero estas pueden reducirse a la mitad si se pone el bacalao a remojo. Los pacientes con presión arterial elevada deberán consumir este alimento ocasionalmente.

Tiempo: 45 minutos

VORWERK

thermomix