

## Bacalao fresco noruego con patatas de pueblo

### Ingredientes

- 800 gr bacalao noruego fresco
- 1 kg de patatas
- 4 cda de aceite de oliva
- 500 gr judías verdes
- 6 dientes de ajo
- Hojas de salvia u orégano
- 1 limón
- Pimienta negra
- Sal



### Modo de preparación

- Precalentar el horno a 200°C.
- Engrasar una fuente de horno grande con aceite de oliva.
- Lavar las patatas y cortarlas con piel en gajos.
- Rociar las patatas con aceite de oliva y salvia u orégano
- Cortar en gajos el limón, exprimirlo e incluir a la fuente también la piel del limón y los dientes de ajo con piel.
- Sazonar con un poco de sal y pimienta negra molida y dejar en el horno durante 10 minutos.
- Mientras se hacen las patatas, escaldar las judías verdes en una olla con agua hirviendo durante 3-4 minutos.
- Escurrir bien y mezclarlas con las patatas, asegurándose de que la mezcla está cubierta de aceite de oliva.
- Colocar los filetes de bacalao fresco sobre la mezcla de verduras. Volver a salpimentar y rociar con aceite de oliva.
- Meter la bandeja en el horno durante 12 min (el tiempo dependerá del tamaño de los filetes)
- Servir el lomo de bacalao fresco noruego sobre una cama de patatas y regar con la salsa

## Bacalao fresco noruego en salsa de tomate y tomillo

### Ingredientes

- 4 lomos de bacalao noruego fresco de 180 gr
- 4 tomates
- 1 cebolla
- Aceite de oliva virgen extra
- pimienta
- sal
- 1 ramita de tomillo

### Modo de Preparación:

- Lavar y pelar los tomates, picarlos finamente.



- Pelar y picar la cebolla.
- En una sartén con el fondo de aceite, sofreír la cebolla hasta que ceda un poco, agregar el tomate y la ramita de tomillo.
- Sazonar con sal y pimienta.
- Dejar cocer a fuego lento durante 5-6 minutos.
- Salpimentar los lomos de bacalao noruego fresco y colocar sobre la salsa.
- Tape la sartén y cocine lentamente durante otros cinco minutos.
- Servir adornado con tomillo.

## Bacalao fresco noruego rebozado con pimientos de piquillo

### Ingredientes

- 800 gr de bacalao noruego fresco
- 2 latas pimiento de piquillo
- 1 diente de ajo
- 1cdta de azúcar
- 1cdta de vinagre de Jerez
- aceite de oliva
- pimienta
- sal
- Harina
- Huevo para rebozar



### Modo de Preparación:

- Partir los pimientos en tiras, mantener su jugo.
- En una sartén con el fondo de aceite freír el diente de ajo con piel.
- Cuando empiece a dorarse agregar los pimientos con su jugo, el azúcar y el vinagre, salpimentar.
- Dejar hacer unos minutos a fuego suave moviendo la sartén en vaivén para que quede una salsa ligada.
- Partir el Bacalao en tajadas regulares. Salar.
- Pasar por harina y huevo y freír en abundante aceite caliente, pero no humeante hasta que adquiera un tono ligeramente dorado.
- Consejo: Es importante la temperatura del aceite, tiene que hacerse despacio para que no se arrebate y queme el rebozado sin dar tiempo a que se haga el pescado. Pasar a un papel absorbente y servir con los pimientos.