

Bacalao con Alcachofas



Sirve:

4 raciones

Pieza:

12" Chef's Gourmet Skillet

7" Santoku Knife

Valora: ★★★★★

Contribuido por:

Cathy Vogt

Chef Profesional de Alimentos Naturales y Coach Diplomada en Salud

[Agregar un Comentario](#)

Descripción de la Receta:

El bacalao es un pez de agua fría rico en ácidos grasos omega-3, los cuales han demostrado ser beneficioso para la salud del corazón. Si no encuentras bacalao, puedes sustituirlo por salmón.

- ½ taza de
cebolla roja, finamente picada
(80 g)
- 2 dientes de ajo,
finamente picados
- 1 taza de
champiñones
(86 g)
- 1 cucharadita de
oregano seco
(2 g)
- ¼ taza de
aceitunas griegas, picadas
(34 g)
- 14 onzas de
corazones de alcachofa, cortadas por la mitad
(397 g)
- 1 cucharada de
alcaparras
(8 g)
- ¾ taza de
vino blanco seco
(180 ml)
- ¼ taza de

hojas de perejil y albahaca, frescas, picadas
(10 g)
1 tomate grande,
cortado a trocitos
1 libra de
bacalao, en filetes, sin piel (113g cada filete)
(454 g)
sal y pimienta al gusto

Preparación :

1. Precalienta la sartén a fuego medio. Cuando al salpicar varias gotas de agua, resbalan y chisporrotean, aproximadamente 5 minutos, añade la cebolla y saltea 2 - 3 minutos hasta que se dore y ablande.
2. Añade el ajo, los champiñones y el orégano y cocina 3 - 4 minutos, removiendo de vez en cuando, hasta que los champiñones se ablanden.
3. Añade las aceitunas, las alcachofas, las alcaparras y el vino. Remueve y tapa. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, reduce la temperatura a baja y cocina 5 - 7 minutos.
4. Añade el perejil, la albahaca y el tomate. Tapa y cocina otros 2 minutos, hasta que los tomates se ablanden.
5. Pon el guiso de alcachofas en un bol y reserva.
6. Sazona los filetes de bacalao con sal y pimienta.
7. Limpia la sartén y precalienta a fuego medio. Cuando al salpicar varias gotas de agua, resbalan y chisporrotean, aproximadamente 5 minutos, añade el bacalao y pon la tapa entreabierta. Cocina 3 - 4 minutos hasta que se dore y puedas darle la vuelta fácilmente con una espátula.
8. Tapa la sartén. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, reduce el fuego a bajo y cocina 4 - 6 minutos hasta que esté hecho (dependerá del grosor de los filetes).
9. Divide el guiso de alcachofas en 4 porciones y sirve con el bacalao por encima.
10. Sirve con una rodajita de limón para aderezar, si lo deseas.

Consejos:

- Puedes cocinar el guiso de alcachofa y guardarlo en la nevera varios días. Esta delicioso a temperatura ambiente o caliente.
- Puedes servir el guiso con arroz, espinacas salteadas con ajo o berza.
- Seca el pescado con papel de cocina después de cocinar para quitar el exceso de aceite, si lo deseas. La grasa natural del bacalao ayudará a que se mantenga tierno y jugoso cuando lo cocines.

Información nutricional por ración

Calorías: 227
Grasa Total: 2g
Grasa 0g
Saturada:
Colesterol: 49mg
Sodio: 439mg
Carbohidratos: 22g
Fibra 8g
Dietética:
Azúcar: 4g
Proteína: 26g