

# Bacalao con verduras

Publicada por:

[imprimir](#)



- 45 '
- 0 '
- 4

## Modo express

### Pasos a seguir:

La noche anterior se descongela el bacalao.

1. Elegir menú freír / sofreír durante 30 minutos a temperatura media, echar dos cucharas de aceite de oliva, los calabacines a trocitos pequeños, berenjenas a trocitos pequeños, cebollas bien picadas , ajos y por último tomates pelados y a trocitos pequeños.
2. Echar un poco de agua si el sofrito se queda seco para poder freír bien, sacar y reservar.
3. Luego freír a la plancha lomos de bacalao (de dos en dos) a temperatura mínima con un poco de aceite.
4. Una vez hecho el bacalao añadir el sofrito de verduras y con tapa abierta ( elegir la opción de freír / sofreír u otra no importa la opción porque esta la tapa abierta) a temperatura mínima dejar 15 minutos , si esta seco echar un poco de agua o si necesita más tiempo de cocción.

¡Y listo!