

Bacalao en salsa con guisantes y patatitas

Este guiso de **Bacalao en salsa con guisantes y patatitas** es perfecto para esta época del año en la que hace frío y necesitamos tomar platos calientes al llegar a casa. Es muy fácil de preparar y no lleva mucho tiempo en la cocina, así que no hay excusas para no preparar deliciosos guisos con los que reconfortar y cuidar nuestro organismo en invierno. Además el bacalao es un pescado de toda la vida muy nutritivo que combina muy bien con las patatas y los guisantes.

Ingredientes

- 4 lomos de bacalao fresco
- 2 cebolletas
- 4 dientes de ajo
- 1/2 cucharada de cayena
- 1 cucharada de harina
- 1 vaso de caldo de pescado
- 100 g de guisantes tiernos
- 1 vasito de vino blanco Montilla-Moriles
- 1 ramita de perejil
- 6 cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra
- 8 patatitas de guarnición (tipo Monalisa)
- Sal

Preparación del Bacalao en salsa

En una cazuela no muy honda sofreímos la cebolleta, los ajos picados y la cayena. Pasamos ligeramente el bacalao por la harina y lo añadimos al sofrito con la piel hacia arriba. Añadimos el vino, reducimos el fuego y, a continuación, agregamos el caldo poco a poco. Según lo vaya necesitando sin dejar de remover el guiso para que el bacalao vaya soltando la gelatina y, de ese modo, fijar la salsa.

Ponemos las patatas peladas al vapor durante 8 o 10 minutos, después las añadimos al guiso junto con los guisantes y el perejil picado. Lo hervimos durante 5 minutos, agregando más caldo si le hiciera falta y rectificamos de sal. Servimos con un chorreoncito de aceite de oliva.

Si te gustan los guisos con pescado, te recomendamos nuestro Estofado de rape.