



Nivel de dificultad:

Fácil

Nivel Calórico:

Nivel calórico medio

Precio Aproximado:

5 - 10 €

Ingredientes

1	Cebolla
40 g	aceite de oliva (3 cucharadas)
2 g	sal (1/2 cucharadita)
8 g	azúcar (1 cucharada)
4	tomates (maduros)
8	lomos de bacalao (100 - 125g cada uno)
45 g	harina de trigo (6 cucharadas)
65 g	aceite de oliva (5 cucharadas)
4	dientes de ajo

Instrucciones

PARA LA SALSA DE TOMATE FRITO:

1. Pela y pica una cebolla.
2. Pela y pica o ralla los tomates.
3. Calienta 3 cucharadas de aceite de oliva en una sartén y añade la cebolla picada y media cucharadita de sal. Pocha a fuego lento durante 8 - 10 minutos.
4. Añade los tomates y 1 cucharada de azúcar a la sartén para quitar la acidez y cocina a fuego lento durante 8 - 10 minutos (puedes añadir una pizca de albahaca u orégano si lo deseas).
5. Retira la salsa del fuego, bate con la ayuda de una batidora o licuadora y reserva.

PARA LOS LOMOS DE BACALAO:

1. Pon unas 6 cucharadas de harina de trigo en un plato y enharina los lomos de bacalao.
2. Pela y corta en rodajas los dientes de ajo.
3. Calienta 5 cucharadas de aceite de oliva en una sartén. Cuando esté caliente añade el ajo en rodajas y cocina a fuego lento-medio durante 1 - 2 minutos o hasta que empiece a dorarse.

4. Añade los lomos de bacalao a la sartén y fríe a fuego medio durante 2 - 3 minutos cada lado o hasta que estén un poco dorados (es recomendable empezar friendo el lado sin piel).
5. Echa la salsa de tomate frito a la sartén (los lomos de bacalao deben quedar cubiertos o semi-cubiertos) y cocina a fuego lento-medio durante 5 - 7 minutos.
6. Sirve caliente y disfruta de tu receta casera de lomos de bacalao con tomate frito. Ver más [receta de pescados](#) [1].



URL de origen: <https://www.thespanishcuisine.com/es/recetas/bacalao-con-tomate-frito>

Enlaces

[1] <http://www.thespanishcuisine.com/es/recetas/pescado>