

2<sup>dos</sup> platos  
ricos en  
vitamina D3



## Bacalao al horno con patatas y pimientos

### Ingredientes:

4 lomos de bacalao desalado  
8 patatas medianas  
2 pimientos rojos  
1 cebolla grande  
100 ml de AOVE  
Sal al gusto  
Perejil fresco picado (opcional)

### Preparación:

- 1. Preparamos las verduras:** Precalienta el horno a 200°C. Lava las patatas, córtalas en rodajas no muy gruesas y colócalas en una fuente para horno. Pica la cebolla en juliana y los pimientos en tiras. Añádelos a las patatas. Rocía todo con aceite de oliva, sal y mezcla bien para que las verduras queden impregnadas.
- 2. Horneamos las verduras:** Introduce la fuente con las verduras en el horno durante 20 minutos.
- 3. Preparamos el bacalao:** Mientras tanto, seca bien los lomos de bacalao con papel absorbente. Sazona con sal al gusto.
- 4. Montamos el plato:** Saca la fuente del horno y coloca los lomos de bacalao sobre las verduras.
- 5. Horneamos todo junto:** Vuelve a introducir la fuente en el horno durante 15 minutos más, o hasta que el bacalao esté blanco y opaco y las patatas estén tiernas.
- 6. Servimos:** Retira del horno y sirve inmediatamente, espolvoreado con perejil fresco picado si lo deseas.

### Consejos:

#### Patatas:

Puedes utilizar cualquier tipo de patata, aunque las patatas nuevas quedan especialmente bien en este plato.

#### Pimientos:

Puedes utilizar pimientos de diferentes colores para darle un toque más vistoso al plato.

#### Sabor:

Si te gusta un sabor más intenso, puedes añadir hierbas provenzales o pimentón dulce a las verduras.

#### Acompañamiento:

Este plato queda delicioso acompañado de una ensalada verde.