

Aceite Vegetal
Aureola

Pescado

a la vizcaína

Ingredientes

1 libra de pescado seco
4 hojas de laurel
4 ramitas de tomillo
¼ de taza de **Aceite Aureola**
1 cebolla
3 dientes de ajo
1/3 de taza de perejil

1 cucharadita de paprika
2 chiles morrones
10 tomates
¼ de taza de alcaparras
½ taza de aceitunas rellenas
6 papas
Sal y pimienta al gusto

Paso a paso

Paso 1:

Cuatro días antes, remoja el pescado en agua, cambiándola cada hora durante el primer día. Repite el proceso las siguientes jornadas y déjalo en remojo la noche previa a la cocción.

Paso 2:

Hierve el pescado con el laurel y el tomillo por 40 minutos. Una vez listo, retira el exceso de agua y desmenúzalo cuidadosamente; reserva para después.

Paso 3:

Pica la cebolla, el ajo y el perejil finamente. Asa los chiles morrones y córtalos en tiras. Pela los tomates y pícalos en cuadritos.

Paso 4:

En una olla con **Aceite Aureola**, sofríe la cebolla, el ajo, el perejil, la paprika y las tiras de chile. Incorpora los tomates, las alcaparras y las aceitunas, cocinando todo por 10 minutos.

Paso 5:

Agrega las papas (previamente cocidas y cortadas en cubos) junto con el pescado. Sazona con sal y pimienta al gusto y cocina a fuego lento por 10 minutos más.

Paso 6:

Para un sabor más intenso, deja enfriar y refrigera por dos días antes de servir; esto permite que todos los sabores se fusionen perfectamente.



1 hora
de preparación



6 - 8
Porciones



Contiene
Vitamina E



Sin grasas trans
ni **colesterol**



**Omega
3&6**



Aceite 100%
Vegetal



Recetas

para compartir

Aceite Vegetal
Aureola
El ángel que cuida tu salud



Aceite Aureola