

BACALO a la vizcaína



Ingredientes:



3-4 trozos de bacalao fresco o desalado



1 cebolla roja



2 dientes de ajo



4-5 pimientos choriceros



80 ml de aceite de oliva



280-320 ml de fumé de pescado



1 puerro



50 g de pan seco



160 ml de vino blanco



Sal



Perejil

Preparación:

- Deja en remojo los pimientos choriceros 12 horas.
- Pon 2-3 c.s de aceite de oliva en la olla del AutoCook. Selecciona el programa **Freír** y la opción **Corto**. Pulsa el botón de **Inicio**.
- Enharina los trozos de bacalao y fríelos por ambos lados con la tapa abierta, en dos tandas. Si te sobra el tiempo cancela el programa. Reserva los lomos.
- Pela y corta la cebolla y el puerro en trozos grandes. Pela y pica los dientes de ajo. Selecciona el programa **Estofar** y la opción **Corto**, ajustando el tiempo a 20 minutos y la temperatura a 110°C. Pulsa el botón de **Inicio**. Incorpora el aceite de oliva y pocha la cebolla, el puerro y el ajo con la **tapa abierta**.
- Mientras tanto, retira los pimientos choriceros del agua y reserva el agua. Saca la carne de los pimientos con un cuchillo, añádela al sofrito y remueve.
- 8-10 minutos antes de finalizar el programa, incorpora el vino blanco y deja evaporar con la **tapa abierta**. Cuando se haya evaporado, añade el pan, remueve y déjalo hasta que suene la señal.

Consejo de Bosch:

No utilices mucho aceite para pochar las cebollas porque ese exceso de aceite terminará en la salsa y perjudicará al sabor. No uses la batidora, se perderá el color de la salsa. Tritúrala con un pasapurés. La salsa envasada al vacío puede congelarse y aguantará perfectamente hasta 6 meses en el congelador.

- Selecciona el programa **Estofar** y la opción **Medio**, ajustando el tiempo a 20 minutos y la temperatura a 130°C. Pulsa el botón de **Inicio** para la **fase 1**. Incorpora el fumé junto con el sofrito, la carne de los pimientos choriceros y las pastillas de caldo, dejando cocinar con la **tapa abierta**. Pasados 8 minutos, **cierra la tapa**.
- Siempre puedes controlar el espesor de la salsa añadiendo más líquido durante la cocción y removiéndola de vez en cuando.
- Cuando suene la señal, rectifica el punto de sal de la salsa. Retira la salsa de la olla y tritúrala. No apagues el programa. Cuélala si quieres conseguir una consistencia más suave.
- Incorpora de nuevo la salsa a la olla junto con los trozos de bacalao. Cierra la tapa y ajusta el tiempo a 5 minutos. Pulsa el botón de **Inicio** para la **fase 2**.

RACIONES 4

Programa: Freír y Estofar medio

Calorías por ración: 502 Kcal

Tiempo de cocción (sin precalentamiento):

AutoCook - 45 min.

AutoCook Pro - 45 min.