



### INGREDIENTES:

- 6 u 8 lomos de bacalao, dependiendo del tamaño, (en Mercadona están congelados en paquetes de tres lomos fantásticos)
- 100 gramos de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 150 gramos de aceite de oliva
- 800 gramos de tomate triturado (**yo le pongo la mitad de tomate**)
- 1 pellizco de azúcar
- 1 cucharadita de sal
- 1 pellizco de pimienta
- 100 gramos de agua
- 600 gramos de patatas cortada en rodajas (de medio centímetro o menos)
- 150 gramos de pimientos verdes de los finos cortados a tiras
- 6 cucharadas de lactonesa

### ELABORACION:

1. Poner en el vaso del thermomix la cebolla y los ajos, y **trocear 4 segundos a velocidad 4**. Con la espátula, bajar los restos de la tapa y de las paredes del vaso.

2. Añadir los 50 gramos de aceite y sofreír **programando 5 minutos, temperatura varoma, velocidad, 1**

3. Agregar el tomate triturado, el azúcar y la sal y **programar, 25 minutos temperatura varoma, velocidad 1** (En lugar de poner el cubilete en el bocal, poner el cestillo apoyado, en sus 4 patitas, para evitar salpicaduras) Mientras tanto engrasar el recipiente varoma, y colocar en él los lomos de bacalao (con la piel hacia arriba, que se vea) Asegurarse de que algunos de los agujeros queden descubiertos,

para que pueda pasar el vapor.

4. Retirar el cestillo, y poner el recipiente varoma en la posición correcta, para cocinar el pescado al vapor y **programar 8 minutos, temperatura varoma, velocidad 1**. Al término retirar el recipiente varoma, y echar la salsa de tomate en una bandeja para meter al horno y reservar.

5. Con el vaso limpio y seco, echar en él, los 100 gramos de aceite restantes y programar 7 minutos, temperatura varoma, velocidad 1. Al finalizar el tiempo **colocar la mariposa en las cuchillas** e incorporar al vaso las patatas, los pimientos, la sal y la pimienta (queda un poco lleno, pero después baja) y **programar 13 minutos, temperatura varoma, giro a la izquierda, velocidad, cuchara**.

6. Al término, **quitar la mariposa de las cuchillas**, y volcar las patatas, en el cestillo, que colocaremos sobre un bol para que escurran.

7. **Preparar la lactonesa siguiendo la receta adjunta**, Poner las patatas y los pimientos sobre la salsa de tomate, y colocar encima los lomos de bacalao, y echar una cucharada de lactonesa, sobre cada lomo. Precalentar el horno a 230 grados, durante 10 minutos, cuando acabe el tiempo, poner el horno, solo en la función de **gratinar**, y dorarlo unos 15 aproximadamente hasta que veamos el bacalao doradito, el tiempo, dependerá de la fuerza de nuestro horno.  
**Y.....LISTO.**

**SUGERENCIA:** Se pueden preparar, en cazuelitas individuales y gratinar.

**LACTONESA**

**INGREDIENTES:**

- 300 gramos de aceite de girasol o de oliva suave
- 100 gramos de leche.
- 2 ó 3 dientes de ajo (opcional)
- Sal
- zumo de limón (opcional)

### ELABORACION:

**1. Colocar una jarra sobre la tapa del vaso de Thermomix, pulsar la función balanza, pesar el aceite** , y reservar.

**2. Poner en el vaso, la leche, el ajo, y la sal. Programar 1 minuto, temperatura 37 grados, velocidad 5**  
, (si no se pone el ajo,  
**programar 30 segundos, temperatura 37 grados, velocidad 1**

**3. Ponemos el cubilete prácticamente lleno de agua en el bocal de la tapa del vaso de Thermomix y programar 3 minutos, temperatura 37 grados, velocidad 5,**  
y echar poco a poco el aceite sobre la tapa hasta que se cumplan los 3 minutos, al término, parar la máquina, y echar el zumo de limón, y mezclar un poco con la espátula.

**Y  
... LISTO.**

**NOTA:** se puede añadir un poco de colorante o mostaza, para darle color.



Tita Lola



Tita Lola



Tita Lola



Tita Lola

