



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Enkel bacalao med lettsaltet torsk og paprika

## Bacalao

1 stk gul løk  
1 stk hvitløksfedd  
1 stk grønn paprika  
200 g kokte timian- og hvitløkspoteter  
1 boks hakkede tomater  
¼ pakke chiliflak  
165 g lettsaltet torskfilet  
1 ts sukker <sup>B</sup>  
1 ss olivenolje <sup>B</sup>

olje <sup>B</sup>  
salt <sup>B</sup>  
pepper <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

- 1. Bacalao:** Skrell løken og hvitløken. Kutt løken i skiver, og finhakk hvitløken. Rens og kutt paprikaen i store terninger. Kutt potetene i fire.
- 2. Bacalao, fortsettelse:** Varm opp en vid kjele til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek løken og hvitløken i 2–3 minutter, til løken er blank. Tilsett paprikaen, de hakkede tomatene, chiliflakene og 1 ts sukker. La det hele småkoke i 10 minutter. Skjær fisken i store terninger. Vend potetene inn i tomatsausen, og legg fisketerningene på toppen. Trykk fisken litt ned i sausen, sett lokk på kjelen, og la bacalaoen trekke i 5–7 minutter. Smak til med salt og grovkvernet sort pepper.
- 3. Servering:** Ha 1 ss olivenolje og litt grovkvernet pepper over retten ved servering.

## TIPS!

Har du litt røkt paprikapulver i skapet? Det passer godt inn her! Sorte oliven er heller aldri feil i en bacalao. Server gjerne brød ved siden av.