**BACALAO CON PIMIENTOS**



Otra receta muy sencilla para elaborar un excelente pescado bajo en calorías como lo es el bacalao. Para su cocción emplearemos el horno y para su guarnición de verdura primeramente serán salteadas con un poco de aceite de oliva y terminándose junto al bacalao en el horno.

El bacalao una vez desalado o fresco es un excelente pescado para dietas de control de peso, dado que no es rico en grasas.

**Ingredientes:**

* [Bacalao](http://www.dietachannel.tv/tag/bacalao/) - 300 gr (para 2 personas)
* [Pimiento Rojo](http://www.dietachannel.tv/tag/pimiento-rojo/) - 1/4Unidad
* [Pimiento Verde](http://www.dietachannel.tv/tag/pimiento-verde/) - 1/4 Unidad
* [Pimiento Amarillo](http://www.dietachannel.tv/tag/pimiento-amarillo/) - 1/4 Unidad
* [Cebolla](http://www.dietachannel.tv/tag/cebolla/) - 1/2 Unidad
* [Aceite Oliva Virgen](http://www.dietachannel.tv/tag/aceite-oliva-virgen/) - 2 Cucharadas
* [Pimienta Negra](http://www.dietachannel.tv/tag/pimienta-negra/) - Una Pizca

[Sal](http://www.dietachannel.tv/tag/sal/) - 1 Pizca

**Elaboración:**

* Dispondremos de unas tajadas de bacalao desaladas. Picamos los pimientos y la cebolla en tiras. Precalentamos el horno a 180 grados. En una sartén con una cucharada de aceite de oliva, salteamos unos minutos los pimientos y la cebolla en tiras añadiendo una pizca de sal. Seguidamente en una fuente o bandejita de horno colocamos el Bacalao, al que podemos añadir una pizca de la pimienta que se guste. Colocamos sobre las tajadas de bacalao unas montañitas de la verdura salteada, una cucharada de aceite e introducimos en el horno a 180 ºC durante unos 15 minutos.

Con ayuda de una pala puedes pasar la tajada con su guarnición de verduras recién sacada del horno, de la fuente al plato, el cual podemos acompañar con una pequeña ensalada simple de lechuga aliñada.