

## Receta de Lomo de Bacalao a la Plancha

06 Jul 2018



Buenos días a tod@s, para hoy os dejo una receta muy rica y sencilla de **Lomo de Bacalao a la Plancha**, el bacalao es uno de los pescados más ricos y además es bajo en grasa por eso os recomiendo que lo preparéis en casa según esta receta y seguro que os gustará.

### Ingredientes

- Lomos de bacalao al punto de sal (unos 200grs por ración)
- Ajos (uno o dos dientes)
- Aceite de oliva (una cucharada)
- Cayena (una semilla opcional)

### Modo de Preparación

1. En una sartén poner a fuego medio, una cucharada de aceite con uno o dos ajos laminados y la semilla de una cayena
2. Dejar que el ajo se haga lentamente y no se tueste demasiado, retirarlo de la sartén y reservar
3. Subir el fuego fuerte y añadir los lomos de bacalao para que se doren
4. Cuando estén hechos, ponerlos en un plato y rociar por encima el aceite restante de la sartén y añadir los ajos que habíamos retirado anteriormente
5. Servir acompañado de unas patatas hervidas o asadas y....buen provecho!!!