

# Pisto manchego con bacalao confitado

---

Si hay una receta española que reúne la principal variedad de frutos esa es el pisto manchego. Aparecen el tomate, calabacín, berenjena y el pimiento, en una fritada que se puede acompañar de infinidad de ingredientes. Frecuentemente se utiliza el huevo frito, aunque en esta lección te enseñaremos a acompañar el pisto con bacalao. El pisto es muy apreciado por las textura melosa que adquiere mientras mezcla los diferentes sabores de todos los vegetales que se usan. Te enseñaremos la técnica de esta receta dónde es muy importante seguir un orden a la hora de añadir los ingredientes en la cocción.

## Preparación

---

Para hacer el pisto: Cortamos las verduras en brunoise grande. Empezamos con la cebolla, los pimientos y por último el calabacín y la berenjena. En el orden que las hemos ido cortando vamos añadiéndolas a la sartén. Pochamos a fuego medio la cebolla y los pimientos durante 20 minutos, luego agregamos el calabacín y la berenjena. Cuando esté toda la verdura pochada vertemos un chorro de vino oloroso y dejamos reducir. Posteriormente añadimos el tomate triturado. Dejamos cocer hasta que las verduras prácticamente se deshagan y el tomate esté frito. Salamos, y opcionalmente, se puede añadir azúcar si hiciese falta rebajar la acidez del tomate. Para hacer el bacalao: Llenamos un cazo con aceite y freímos unas láminas de ajo hasta que queden crujientes. Retiramos los ajos y añadimos 2 guindillas al aceite y bajamos la temperatura hasta unos 70-80 °. Introducimos los tacos de bacalao y dejamos confitar durante unos 5 minutos (dependiendo del grosor). Para el crujiente de acelgas: Cortamos las hojas de acelgas en juliana finísima. Las freímos en aceite de girasol. Salamos y reservamos. Emplatamos al gusto, por ejemplo: colocando en el fondo de un plato una cucharada de pisto. El bacalao confitado encima, unas láminas de ajo y el crujiente de acelgas. Terminamos con perejil muy picado encima del bacalao.

## Ingredientes

---

Para 4 personas:

1 Cebolla.

1 pimiento rojo.

1 Pimiento verde.

1 calabacín.

½ berenjena.

1 vaso de tomate triturado.

1 copa de vino oloroso.

400 gr. de bacalao desalado.

1 cabeza de ajos.

Guindilla cayena.

1 manojo de acelgas.

Aceite de girasol.

Perejil

## Utensilios

---

Ollas

Sartenes

Cuchillos

Espumadera

Araña

Pinzas

Pinzas para desespinar

Vasos

Espátula

Rasqueta

Boles

Colador

Placa de horno

## Instructor destacado

---



Alejandro Alcántara

ARCOS

 **BOSCH**  
Innovación para tu vida

  
**SUPERMERCAD**