



Puedes ver el vídeo en nuestra página web www.glotonessingluten.com, en nuestro canal de Youtube o en el siguiente link: <https://www.youtube.com/watch?v=-RZGV10-AcI>

Ingredientes:

4 lomos de bacalao
50 gr. de harina sin gluten
1 huevo
Aceite
Sal
Para la guarnición:
6 patatas medianas
1/2 pimiento verde
1/2 pimiento rojo
1/2 cebolla

Raciones
2 personas


gloton
sin gluten



Para la guarnición, cortamos 6 patatas medianas en panadera (rodajas de unos 3 mm cada una), medio pimiento rojo, medio pimiento verde y media cebolla en juliana (tiras largas y finas) y lo ponemos todo en una bandeja apta para horno.



Añadimos tres pizcas de sal, un chorrito de agua, otro chorrito de aceite y lo mezclamos bien.



Tapamos la bandeja con papel de plata y la metemos en el horno precalentado (10 min) durante 35/40 minutos a 180º.

¡Acuérdate de éste truco! Las patatas más jóvenes tardan más en cocerse y las más viejas, que están más deshidratadas, tardan menos.



Mientras se hornea la guarnición preparamos el bacalao.

Cortamos 4 lomos por la mitad.



Para rebozarlo, lo pasamos por huevo batido y harina sin gluten.



Calentamos bien el aceite (para que el pescado no se cueza) y echamos los lomos de bacalao.



Esperamos a que se doren y retiramos.

Lo podemos poner sobre papel de cocina para que el papel absorba el aceite sobrante.



Lo servimos junto con la guarnición...

¡Y listo!