

# Bacalao con pisto murciano

## Ingredientes

### Para 4 personas:

- 200 gr. de pimiento rojo.
- 200 gr. de pimiento verde.
- 200 gr. de berenjena.
- 200 de calabacín.
- 200 gr. aprox. de tomate frito triturado (el que admita).
- 1.200 gr. de bacalao - sal - aceite de oliva virgen extra.

Hay recetas que nunca pasan de moda. Es más, el paso del tiempo parece sentarles de maravilla. Uno de estos platos de toda la vida es el **bacalao con pisto** que, en el restaurante [La Pequeña Taberna](#), preparan como antaño. Y **respetando la tradición murciana**. Una propuesta sencilla, sabrosa, saludable y que siempre nos deja con ganas de repetir.

### PREPARACIÓN:

- Se cortan las verduras del tamaño de un bocado y se fríen en aceite de oliva virgen extra por separado, para mantener las texturas.
- Se incorpora el tomate frito y se mezcla con las verduras cocinadas y, a fuego lento, se deja hasta que reduzca el tomate.
- El bacalao se marca a la plancha, 30 segundos por cada cara, y se termina al horno durante otros cinco o seis minutos (según el grosor de la pieza).
- Se sirve poniendo una cama de frito de verduras y colocando el pescado encima, con unas gotas de aceite de oliva virgen extra crudo.