



600 g de morue (salée-séchée, désossée, sans peau et rincée au préalable) ou filet de morue, 15 olives noires, 1 kg oignons blancs pelés, émincés, 5 tomates (pelées et épépinées), 1 boîte de sauce tomate au naturel, 1 poivron rouge, 3 gousses d'ail, 500 g de pommes de terre(pelées, coupées en cubes et cuites) , huile olive, Feuilles de laurier, du persil frais, haché, 1 piment rouge(facultatif)

1. Dans un grand bol, verser de l'eau froide sur la morue. Couvrir. Réfrigérer au moins 6 heures ou mieux la veille , en changeant l'eau 3 fois jusqu'à ce que le sel soit presque tout retiré. (Plus la période de trempage est courte, plus la morue sera salée.) Égoutter.
2. Cuire les pommes de terres pelées, coupées en cubes
3. Peler et épépiner les tomates
- 4 Chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen. Ajouter l'oignon, l'ail et éventuellement le piment et faire revenir le tout 5 minutes puis ajouter le poivron
5. Incorporer les tomates pelées et épépinées et la sauce tomate.
6. Incorporer les morceaux de morue, les pommes de terre cuites, les olives, les feuilles de laurier en remuant doucement jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé.
7. Porter à ébullition. Couvrir. Réduire à feu doux; laisser mijoter 15 minutes ou jusqu'à ce que la morue soit tendre. Ajouter le persil

Laurent Benguigui / La Table and Xplor Games , Catering, Cooking Courses, and Xplor Educational Games

Visit us to find more recipes and buy the Xplor food games :

<http://www.latable.no> et <https://www.xplorgames.no>

La Table

BACALAO



600 g of cod (salted-dried, boneless, skinless and rinsed beforehand) or cod fillet, 15 black olives, 1 kg white onions, peeled and sliced, 5 tomatoes (peeled and seeded), 1 can of tomato sauce in its natural state, 1 red pepper, 3 cloves of garlic, 500 g of potatoes (peeled, cubed and cooked), olive oil, Bay leaves, fresh parsley, chopped, 1 red pepper (optional)

1. In a large bowl, pour cold water over cod. Cover. Refrigerate at least 6 hours or better the day before, changing the water 3 times until most of the salt is removed. (The shorter the soaking period, the saltier the cod will be.) Drain.
2. Cook the peeled potatoes, cut into cubes
3. Peel and seed the tomatoes
4. Heat olive oil in a large skillet over medium heat. Add the onion, garlic and possibly the chilli and cook for 5 minutes
5. Stir in the peeled and seeded tomatoes and tomato sauce.
6. Stir in the pieces of cod, cooked potatoes, olives, bay leaves, stirring gently until combined.
7. Bring to a boil. Cover. Reduce heat to low; simmer 15 minutes or until cod is tender. Add the parsley

Laurent Benguigui / La Table and Xplor Games, Catering, Cooking Courses, and Xplor Educational Games

Visit us to find more recipes and buy the Xplor food games :

<http://www.latable.no> et <https://www.xplorgames.no>