

# Bacalao pochado con salsa de mantequilla y panko

Tiempo total **45 Mins.** 10 Mins. Tiempo de preparación **35 Mins.** Tiempo de cocción

Información nutricional (por porción)  
**2148 kJ / 514 Kcal**

Grasas: **21,1 g** Proteínas: **38,3 g**  
Carbohidratos: **38,7 g**

## INGREDIENTES

4 porciones

<b>600 g</b>	de filete de bacalao (sin piel)
<b>2</b>	chalotas
<b>0,25 manojo</b>	de perejil
<b>1</b>	limón pequeño
<b>8</b>	patatas pequeñas
<b>2</b>	zanahorias
<b>1</b>	Brócoli
<b>1</b>	pimiento amarillo
<b>60 g</b>	de mantequilla
<b>50 ml</b>	de caldo de verduras
<b>3</b>	de aceite vegetal
<b>cucharadas</b>	
<b>3</b>	Kikkoman Panko - Pan rallado crujiente estilo japonés
<b>cucharadas</b>	
<b>75 ml</b>	Kikkoman Salsa de Soja naturalmente fermentada
	Pimienta recién molida

## PREPARACIÓN

### Pasos 1

Pelar las chalotas y cortarlas en dados pequeños. Lavar el perejil, secarlo, deshojarlo y picarlo finamente. Cortar el limón por la mitad y exprimir el zumo.

### Pasos 2

Pelar y lavar las patatas, cortarlas por la mitad y cocer durante unos 15-20 minutos en agua hirviendo. Pelar y lavar las zanahorias, cortarlas en rodajas de 1 cm de grosor y, tras 10 minutos, añadirles a las patatas. Dividir el brócoli en ramilletes, lavarlo, añadirlo a la mezcla de patatas y zanahorias, y cocerlo junto con ellas durante unos 5 minutos. Cortar el pimiento por la mitad, retirar el tallo y las semillas, lavarlo y cortarlo en trozos pequeños.

### Pasos 3

Rehogar las patatas, las zanahorias, el brócoli y el pimiento en un poco de mantequilla caliente, añadir el caldo y cocer durante unos 5 minutos.

### Pasos 4

Calentar en una sartén 1 cucharada de aceite, añadir las chalotas, sofreírlas, sacarlas y mantenerlas en caliente. En el aceite restante, tostar lentamente el pan rallado panko a fuego bajo o medio hasta que se dore. Añadir el resto de mantequilla y dejar que se derrita. Añadir las chalotas sofritas, el perejil y el zumo de limón, y

aderezar con la salsa de soja y la pimienta.

### **Pasos 5**

Cortar el filete de bacalao en 4 trozos y pocharlo.  
Colocar la mezcla de patata y verduras en los platos, poner el filete de bacalao encima, regar con la salsa de panko y mantequilla y servir.