Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



PLATOS PRINCIPALES

Bacalao Skrei con crema de garbanzos

2 raciones · 446 kcal

Ingredientes

- **1** lomo Skrei de Noruega
- **100gr** de cebolla en trozos
- **30gr** de aove
- **200gr** de calabaza en trozos
- **200gr** de zanahoria en rodajas
- **200gr** de garbanzos cocidos (en conserva) aclarados y escurridos
- **1** palo de canela
- **½ cucharadita** de comino en polvo
- **300gr** de caldo de verduras
- **1** pellizco de sal

POR RACIÓN

Proteínas	**29 g**
Grasas	**19 g**
Hidratos	**45 g**
Fibra	**12 g**

Elaboración

1. En una cacerola ponemos el aove, la cebolla y sofreímos unos 5 min.
2. Agregamos zanahorias, calabaza, garbanzos, canela, cominos, caldo de verduras, sal y cocinamos a fuego medio-alto unos 20 min.
3. Retiramos el Skrei de Noruega del envoltorio y cortamos el lomo en dos mitades.
4. En una sartén con un chorrito de aove, hacemos los lomos a baja temperatura, unos 15 min.
5. Trituramos todos los ingredientes de la cacerola retirando la canela, servimos, colocamos nuestro lomo de Skrei de Noruega por encima, y ya estaría listo para disfrutar.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas

cooknest.app/@coolfood-bylidya · Instagram @coolfood_bylidya