Teresa



PLATS PRINCIPALS

Macarrons amb bacallà i allioli

30min · 4 racions · 359 kcal

Ingredients

- **320 g** de macarrons (80g per persona)
- **200 g** de bacallà esqueixat
- **3** o 4 tomàquets madurs
- **1** ceba gran
- Sal, oli i pebre

PER RACIÓ

Proteïnes	20 g
Greixos	1,8 g
Hidrats	65 g
Fibra	4,5 g

Elaboració

1. Posar el bacallà en remull.
2. Quan estigui al punt de sal, escórrer-lo i esmicolar-lo.
3. Tallar la ceba ben petita i ratllar els tomàquets.
4. En una cassola ampla, sofregir la ceba fins que es dori.
5. Afegir el tomàquet i coure uns 10 minuts.
6. Al mateix temps, posar els macarrons a bullir, uns 2 minuts menys del temps indicat al paquet.
7. Incorporar el bacallà dessalat i coure uns 5 minuts, desfent-lo.
8. Incorporar els macarrons al sofregit i donar-hi unes voltes uns minuts més.
9. S'hi pot afegir allioli o allioli negat i servir o acompanyar amb l'allioli a banda.
10. També es poden gratinar al forn amb formatge.

RECOMANACIONS

Es pot fer amb tonyina de llauna si no agrada el bacallà.

Fet amb CookNest