

Recetas SAL Y PIMIENTA🌺

PLATOS PRINCIPALES

Bacalao con costra al horno

30min · 2 raciones · 409 kcal

Ingredientes

- 1 filete grande de bacalao (más de medio kilo)
- Un poco de mayonesa
- Perejil picado
- 2 ajos
- Aceite de oliva
- 2-3 cucharadas de pan rallado
- 1/2 cebolla morada
- 1 patata (opcional)

POR RACIÓN

Proteínas	17 g
Grasas	26 g
Hidratos	26 g
Fibra	3 g

Elaboración

1. Añadimos un poco de aceite de oliva en una fuente para horno y colocamos la cebolla y patata troceada. Horneamos 10 minutos a 180 grados con el horno precalentado previamente.
2. Lavamos el bacalao por si viniera muy salado. Horneamos el bacalao 10 minutos a 200 grados con el horno precalentado previamente, calor arriba y abajo.
3. Mientras se hornea el bacalao, hacemos nuestra COSTRA: ponemos en un bol los dos ajos pelados y picados finamente, el pan rallado, el perejil y un poco de aceite de oliva y mezclamos todo bien.
4. Sacamos el bacalao del horno pasados los 10 minutos y añadimos una fina capa de mayonesa por encima.
5. Encima de la mayonesa extendemos nuestra mezcla de pan rallado para que se forme la costra.
6. Horneamos 10 minutos más a 200 grados y retiramos del horno cuando veamos que se ha hecho por todos lados.

RECOMENDACIONES

Lo acompañó con unas patatas panaderas.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Recetas SAL Y PIMIENTA🌺

cooknest.app/@recetasalypimienta · Instagram @recetasalypimienta