Recetas SAL Y PIMIENTA



PLATOS PRINCIPALES

Canelones de puerros, bacalao y gambitas

15min · 2 raciones · 601 kcal

Ingredientes

- 1 puerro grande
- Gambitas
- 200 gr. de bacalao
- Queso rallado
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

BECHAMEL DE COLIFLOR

- 3 cogollos de coliflor
- 1 chorreón de aceite
- 1/2 vaso de leche
- Nuez moscada
- Sal
- Pimienta molida

POR RACIÓN

Proteínas	48 g
Grasas	24 g
Hidratos	59 g
Fibra	20 g

Elaboración

1. Lavamos el puerro, lo partimos por la mitad y lo dividimos por capas
2. Troceamos el puerro a capas y lo hervimos 2 min en una olla con agua
3. Quitamos el líquido sobrante del puerro con papel absorbente
4. En una sartén con aceite, añadimos el bacalao troceado y las gambas, junto con el puerro sobrante
5. Dejamos que se haga a fuego medio durante unos 10 minutos
6. Añadimos un poco de pimienta y sal
7. Montamos los canelones en una bandeja para horno
8. Hervimos la coliflor previamente y la trituramos en una batidora
9. Añadimos un buen chorreón de aceite y de leche, nuez moscada, pimienta y sal al gusto, y batimos bien
10. Lo añadimos a los canelones junto con queso rallado
11. Horneamos con el horno previamente calentado a 180 g durante 15 minutos

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Recetas SAL Y PIMIENTA
cooknest.app/@recetasalypimienta · Instagram @recetasalypimienta