Recetas SAL Y PIMIENTA



PLATOS PRINCIPALES

Bacalao con nata y champiñones

2 raciones · 617 kcal

Ingredientes

- 2 lomos de bacalao
- 1 cebolla pequeña
- 2 dientes de ajo
- 200 gramos de champiñones laminados
- 200 ml de nata líquida
- Harina
- Pimienta molida
- Aceite de oliva
- Una pastilla de Avecrem
- Un poquito de sal

POR RACIÓN

Proteínas	45 g
Grasas	37 g
Hidratos	28 g
Fibra	3 g

Elaboración

1. Trocear dos dientes de ajo y una cebolla, y enharinar el bacalao
2. Freír el bacalao un par de minutos a fuego alto en una sartén con abundante aceite
3. Retirar los lomos de bacalao y en esa misma sartén añadir los ajos y la cebolla cortada en juliana
4. Dejar que se hagan un par de minutos a fuego lento
5. Pasados unos minutos, añadir los champiñones laminados, dejar que se hagan cinco o seis minutos más y añadir la nata líquida
6. Poner también una pastilla de Avecrem, un poquito de sal y pimienta molida, y añadir el bacalao
7. Dejar que se haga 5 minutos a fuego lento

Hecho con CookNest

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