Recetas SAL Y PIMIENTA🌺



PLATOS PRINCIPALES

Revuelto de bacalao dorado

30min · 2 raciones · 607 kcal

Ingredientes

- 1 lomo de bacalao (500 gr.)
- 3 patatas
- 3 huevos
- 1 cebolla mediana
- Perejil picado
- Sal al gusto
- Aceite de oliva

POR RACIÓN

Proteínas	60 g
Grasas	17 g
Hidratos	53 g
Fibra	7,1 g

Elaboración

1. Troceamos las patatas y la cebolla en juliana
2. En una sartén con abundante aceite freímos primero las patatas a fuego medio alto durante 5 minutos
3. Después añadimos la cebolla y un poquito de sal y dejamos que se haga 10 minutos más
4. Cogemos el lomo de bacalao, le quitamos la piel y lo troceamos en daditos
5. En un bol batimos los huevos y lo reservamos
6. Sacamos las patatas y la cebolla y las ponemos sobre papel absorbente
7. Añadimos el bacalao en la misma sartén retirando el aceite sobrante, solo se pondrá un poco más si fuera necesario
8. Movemos 7 minutos a fuego medio y rectificamos de sal
9. Añadimos las patatas, la cebolla y el huevo batido y mezclamos todo bien unos 3 minutos
10. Ponemos un poquito de perejil picado y emplatamos

RECOMENDACIONES

Receta de vigilia y Cuaresma según la descripción. El bacalao estaba completamente desalado.

Hecho con CookNest

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