

Nombre del plato: Bacalao en salsa verde

Nº de raciones = 4 pax

INGREDIENTES

PRODUCTOS	CANTIDAD	UNIDADES	OBSERVACIONES
Lomos bacalao	480	gr.	Fresco y desalado, dejar en agua fría
Patata nueva	240	gr.	Pelada y cocida (doble cocción)
Cebolla	120	gr.	En remojo y picada muy fina
Puerro	80	gr.	En remojo y picado muy fino
Guisantes cocidos	100	gr.	Aclarar en agua fría
Espárrago blanco	100	gr.	De lata, aclarar en agua
Ajo	15	gr.	Pelado y laminado
Perejil	10	gr.	Picado
Harina	60	gr.	Trigo
Aceite oliva virgen	35	ml.	Virgen extra
Agua	280	ml.	
Vino blanco	15	ml.	

Materiales empleados en la preparación del plato

Tabla de corte de verdura, cebollero, cacerola, trituradora, cuchara sopera

Materiales empleados en la cocción

Cacerola, tamizador de harina

Cocción

Métodos de cocción	Temperat. de cocción	Tiempos de cocción
Hervido	180°	20 Minutos

ELABORACIÓN DE LA RECETA

Picar cebolla y ajo, previamente en remojo, en pequeños trozos.

Pochar en una cacerola con aceite de oliva virgen extra la cebolla y el ajo a fuego bajo.

Añadir el perejil picado y los guisantes junto con el vino blanco, dejar cocer hasta evaporar el vino.

Pasar por harina el lomo de bacalao fresco y añadir al fondo de verdura. Dejar parte de la piel hacia arriba y añadir agua poco a poco y remover. Cocer durante 10 minutos.

Retirar con cuidado el bacalao de la cacerola y triturar el fondo de la cocción.

Añadir de nuevo el bacalao en la cacerola con la salsa e incorporar las patatas cortadas en panadera.

Presentar el plato con unos espárragos blancos de lata, previamente aclarados.



Observaciones

Lomo fresco de bacalao, desalado, dejar en agua fría antes de elaborar.

Realizar doble cocción de las patatas.

Aclarar guisantes y lata de espárragos.

Picar el fondo de cebolla en pequeños trozos.

Añadir el agua poco a poco y remover.

Nombre del plato:

Bacalao en salsa verde

Nº de raciones = 4 pax

Alérgenos

- | | |
|---|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> Cereales que contengan gluten | <input type="checkbox"/> Crustáceos y/o derivados |
| <input type="checkbox"/> Huevos y/o Productos derivados | <input checked="" type="checkbox"/> Pescados y/o derivados |
| <input type="checkbox"/> Cacahuets y/o derivados | <input type="checkbox"/> Soja y/o derivados |
| <input type="checkbox"/> Leche, lactosa y/o derivados | <input type="checkbox"/> Frutos cáscara (almendras, avellanas, ...) |
| <input type="checkbox"/> Apio y/o derivados | <input type="checkbox"/> Granos Sésamo y/o derivados |
| <input checked="" type="checkbox"/> Dióxido Azufre y Sulfitos | <input type="checkbox"/> Altramuces y/o derivados |
| <input type="checkbox"/> Moluscos y/o derivados | <input type="checkbox"/> Mostazas |

Temporada Recomendado

- Primavera/Verano
 Otoño/Invierno
 Todo el año

Tipo Plato

- Primero
 Principal
 Postre
 Guarnición
 Otros: (indicar)

Valores Nutricionales

Energía	398 kcal	Proteínas(g)	25,5-26%	Hidratos C.(g)	30,3-31%
Fibra (g)	5	Colesterol(mg)	60	Lípidos (g)	19,2%