

BACALAO DORADO CON PICADA DE ACEITUNA NEGRA, CEBOLLA Y TOMATE

04

RECETAS EN RUTA



INGREDIENTES



1 persona

Salteado:

100g de bacalao desalado desmigado

1/2 cebolla

1 diente de ajo

2 huevos

1 patata

Un puñadito de perejil picado

Aceite de oliva

Sal y pimienta negra

Picada:

60g de olivas negras sin hueso

1/4 de cebolla

1 tomate

PASOS A SEGUIR

1 Salteado:

Picamos el ajo. Cortamos la cebolla en juliana. Partimos la patata muy fina, tipo paja. En una sartén con un buen chorro de aceite de oliva sofreímos los ajos. Luego incorporamos la cebolla en juliana, sal, pimienta y pochamos. A continuación ponemos a freír las patatas paja en aceite. Una vez fritas, las sacamos y escurrimos. Añadimos ahora el bacalao, damos una vueltas y añadimos las patatas paja. Rehogamos un minuto.

2 Añadimos el huevo:

Mientras se cocina el salteado, batimos los huevos y añadimos a la sartén. Rehogamos bien para que el huevo se cuaje, añadimos el perejil picado, probamos de sal y pimienta y ya estaría listo para comer.

3 Picada:

Cogemos todos los ingredientes y los picamos en pequeñito. Los aliñamos con aceite, sal y pimienta, y servimos por encima del plato de bacalao.

Si queremos hacer esta receta para más personas, simplemente hay que multiplicar las cantidades por el número de comensales.

#CUIDA
TU
DIETA
EN RUTA

Consulta más recetas y consejos en
www.andamur.com/cuidatudietaenruta