



COMIDA SALUDABLE Y ECONÓMICA

RECETAS SALUDABLES

Bacalao a la gallega con coliflor



INGREDIENTES (2 PERSONAS)

- 125g. de bacalao desalado
- 1 patata pequeña
- 1 diente de ajo
- 1/2 coliflor pequeña
- Perejil
- Pimentón
- Aceite de oliva virgen
- Sal
- 1 cucharadita de vinagre

ELABORACIÓN

1. Lavar y picar fino el perejil.
2. Lavar, pelar y trocear las patatas.
3. Cortar la coliflor en ramitos.
4. Limpiar el bacalao quitando las espinas, si las tuviera.
5. Cocer unos 12 min las patatas y la coliflor sazonadas en una cacerola con agua.
6. Añadir después el bacalao y cocer 3-4 min. Sacarlo con la espumadera y escurrido bien, y escurrir también la patata y la coliflor.
7. En una sartén dorar el ajo picado, añadir el pimentón y el vinagre y remover.
8. Para emplatar colocar las patatas, la coliflor y el bacalao, regar con el sofrito de ajos y espolvorear el perejil.

PRECIO
(APROXIMADO PERSONA)

1,33 €