

**BACALAO A LA GALLEGA (+ PROTEINA)** 45 minutos 2 porciones**INGREDIENTES**

- 500 gramos de bacalao, fresco, crudo
- 2 unidades medianas de patata, cruda (440 g)
- 2 dientes de ajo (8 g)
- 1 hoja de laurel, hoja (1 g)
- 1/2 cucharadita de pimentón (1 g)
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva (18 g)
- 1/2 cucharadita de pimienta negra (1 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pelamos las patatas y las cortamos en rodajas, añadiéndolas a una olla, con la pimienta en grano, el laurel y media cebolla, luego agregamos agua hasta que cubran bien por encima, para que puedan hervir, con el fuego medio-alto; cuando hierva, dejaremos cocer durante unos 15 minutos.
- 2º Cuando estén a 5 minutos para que queden tiernas, añadimos sal y los lomos de bacalao frescos o congelados (se recomienda pinchar las patatas para ver la cocción de estas y que no queden crudas).
- 3º Se hierve todo junto durante 5 minutos y con la olla tapada. Entonces retiramos del fuego y lo ponemos en otro recipiente para que deje de hacerse con el fuego.
- 4º Por último, se laminan dientes de ajo, sofrriendo en una sartén con aceite caliente durante 4 minutos, hasta que se doren, retirándolos y echando la cdta de pimentón, mezclando bien y añadiendo unas 2-3 cdas soperas del agua del bacalao para que quede mejor la consistencia.
- 5º Entonces ya se podrá servir bañando las patatas y el bacalao con la salsa.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (442 g)	% DDR
ENERGÍA	96 kcal	424 kcal	21 %
PROTEÍNA	11 g	50 g	99 %
H. CARBONO	6 g	29 g	11 %
AZÚCARES	0 g	2 g	2 %
GRASA	3 g	12 g	17 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	13 %
SODIO	45 mg	197 mg	8 %