



LOMOS DE BACALAO ASADO CON PATATA Y CEBOLLA MORADA

1 porción

INGREDIENTES

- 1 porción individual de bacalao, fresco, crudo [175 g]
- 1 unidad mediana de patata, cruda [220 g]
- 1/2 unidad mediana de cebolla blanca, cruda [70 g]
- 1 cucharada sopera, fresco de tomillo, seco [1 g]
- 1 cucharada de postre de orégano, seco [2 g]
- 1 cucharada sopera de perejil, fresco [3 g]
- 1 cucharada de café de pimienta, seca, molida [3 g]
- 1 cucharada de postre de sal común [3 g]
- 100 gramos de vino blanco
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Pela, lava y corta tu patata a rodajas muy finas, con cuchillo o mandolina, tipo panadera. Corta tu cebolla en lunas finitas. En un bol, coloca la patata y la cebolla. Añade el vino blanco, el AOVE, las especias y salpimienta. Mezcla todo bien para que se impregne bien de sabor. En una bandeja de horno (pon un chorrillo de AOVE si crees que se va a pegar tu patata o también coloca papel de aluminio) Repártelas y mete al horno, previamente precalentado a 170°C, durante 10 minutos. Muévelas y hornea 10 minutos más. Ahora es el momento cocinar el bacalao. Colócalo sobre las patatas con la piel hacia abajo. Echa pimienta y una gotita de AOVE y mete de nuevo al horno 20 minutos a 200°C, echándole un ojito de vez en cuando porque cada horno es diferente.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [506 g]	% DDR
ENERGÍA	80 kcal	403 kcal	20 %
PROTEÍNA	6 g	33 g	66 %
H. CARBONO	7 g	34 g	13 %
AZÚCARES	1 g	6 g	7 %
GRASA	1 g	7 g	10 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	24 %
SODIO	258 mg	1305 mg	54 %