



## PIMIENTOS RELLENOS DE BACALAO

 1 porción

### INGREDIENTES

- 2-3 pimientos de piquillo
- 120 gramos de bacalao, fresco, crudo
- 1 diente de ajo, crudo (4 g)
- 1/2 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda (40 g)
- Pimienta negra
- Sal
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)
- 1 vaso pequeño de leche, semidesnatada, UHT (113 g)
- 1/2 cucharada de maicena (4 g) para espesar la salsa

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Ponemos en una olla el aceite junto a los ajos picados. Cuando este caliente introducimos el bacalao y lo hacemos a baja temperatura. Estará listo cuando el bacalao desprenda un líquido blanco.
- 2º Lo retiramos y reservamos el aceite y los ajos en un bol para que pierdan temperatura.
- 3º Trituramos el bacalao con los dientes de ajo y parte del aceite, hasta obtener una pasta cremosa. (Agregamos un poco de pimienta negra)
- 4º Salpimentamos los pimientos de piquillos (reservando algunos para la salsa)
- 5º Rellenamos los pimientos con la masa del bacalao, podemos utilizar una manga pastelera o algo parecido.
- 6º Para hacer la salsa, cortamos la cebolla y la salteamos en el sartén con el aceite anterior hasta que quede tierna.
- 7º Agregamos los pimientos de piquillo restantes troceados en laminas, la leche y la maicena. Lo cocinamos unos minutos hasta que espese. Salpimentamos y trituramos todo.
- 8º Para emplatar, disponemos en la base del plato la crema de piquillo y sobre esta los pimientos rellenos y a disfrutar.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

|                   | POR 100 g | POR PORCIÓN (411 g) | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA           | 67 kcal   | 274 kcal            | 14 %  |
| PROTEÍNA          | 7 g       | 28 g                | 56 %  |
| H. CARBONO        | 5 g       | 19 g                | 7 %   |
| AZÚCARES          | 3 g       | 14 g                | 15 %  |
| GRASA             | 2 g       | 9 g                 | 13 %  |
| GRASAS SATURADAS  | 1 g       | 2 g                 | 11 %  |
| FIBRA ALIMENTARIA | 1 g       | 4 g                 | 15 %  |
| SODIO             | 319 mg    | 1310 mg             | 55 %  |