



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 %