

## “Trinxat” de coliflor, zanahoria y patata con bacalao

↓ [DESCÁRGATE LA RECETA](#)



### INGREDIENTES (4 personas)

- 1kg de coliflor (1 coliflor)
- 800g de patata (4 patatas)
- 300g de zanahoria (4 zanahorias)
- 500g de bacalao (4 filetes de bacalao)
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo

 [AÑADIR INGREDIENTES](#)



### Tienes que tener en casa:

aceite de oliva, ajo y sal, opcional: pimentón dulce o picante, perejil y alioli.

### Información nutricional por ración

Energía	413,4 Kcal
Hidratos de Carbono	41,3 g
de los cuales azúcares	11,8 g
Proteínas	33,7 g
Grasas	12,5 g
de las cuales saturadas	1,7 g
de las cuales monoinsaturadas	7,6 g
de las cuales poliinsaturadas	1,9 g
Fibra dietética	11,3 g



### Elaboración

- Descongelar los filetes de bacalao.
- Limpiar la coliflor y cortarla a trozos. Pelar y cortar la patata y la zanahoria.
- Poner todo junto en una cazuela con agua y una pizca de sal. Cocinar hasta que todo esté tierno.
- Sacar las hortalizas de la cazuela conservando el agua de cocción.
- Introducir en este agua el bacalao descongelado. Se cocinará sin fuego, sólo con el calor del agua. Entre 3 y 5 minutos será suficiente (dependiendo del grosor del filete).
- En una sartén con cuatro cucharadas de aceite de oliva, dorar dos dientes de ajo a láminas, añadir las hortalizas cocidas y saltearla, chafando la mezcla con un tenedor. Se puede añadir una cucharadita de pimentón dulce o picante, perejil...
- Servir el “trinxat” con el bacalao. Se puede acompañar de un poco de alioli.



### Características nutricionales:

Una combinación ideal de ingredientes de temporada, como es la coliflor ahora en invierno, que nos da como resultado un plato combinado y único rico en muchos nutrientes, como la fibra. De sabor suave y muy fácil digestión, es una buena opción para aquellas personas a las que les cuesta incluir pescado o verdura a su dieta habitual de forma diferente.



### Nuestro consejo:

Podemos cambiar la zanahoria por calabaza si le queremos dar al plato un sabor más dulce o bien incluir más variedad de especias o hierbas aromáticas si le queremos dar un sabor más fuerte.

