

Trinxat de coliflor, pastanaga i patata amb bacallà

↓ [DESCARREGA'T LA RECEPТА](#)



INGREDIENTS (4 persones)

- 1kg de coliflor (1 coliflor)
- 800g de patata (4 patates)
- 300g de pastanaga (4 pastanagues)
- 500g de bacallà (4 filets de bacallà)
- 4 cullerades d'oli d'oliva
- 2 grans d'all

 [AFEGIR INGREDIENTS](#)

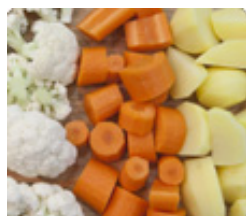


Has de tenir a casa:

oli d'oliva, all i sal, opcional: pebre vermell, julivert i allioli.

Informació nutricional per ració

Energia	413,4 Kcal
Hidrats de Carboni dels quals sucres	41,3 g 11,8 g
Proteïnes	33,7 g
Greixos dels quals saturats	12,5 g 1,7 g
dels quals monoinsaturats	7,6 g
dels quals poliinsaturats	1,9 g
Fibra dietètica	11,3 g



Elaboració

- Descongelar els filets de bacallà.
- Netejar la coliflor i tallar-la a trossos. Pelar i tallar la patata i la pastanaga.
- Posar tot junt en una cassola amb aigua amb un pessic de sal. Coure fins que tot estigui tendre.
- Treure les hortalisses de la cassola conservant l'aigua de coccí.
- Introduir en aquesta aigua el bacallà descongelat. Es cuinarà sense foc, només amb l'escalfor de l'aigua. Entre 3 i 5 minuts serà suficient (depenent del gruix del filet).
- En una paella amb quatre cullerades d'oli d'oliva, daurar dos grans d'all a rodanxes fines, afegir les hortalisses cuites i saltar-la, aixafant la barreja amb una forquilla. Es pot afegir una culleradeta de pebre vermell dolç o picant, julivert...
- Servir el trinxat amb el bacallà. Es pot acompanyar d'una mica d'allioli.

Característiques nutricionals:

Una combinació ideal d'ingredients de temporada, com és la coliflor ara a l'hivern, que ens dona com a resultat un plat combinat i únic ric en molts nutrients, com ara fibra. De sabor suau i molt fàcil digestió, és una bona opció per a aquelles persones a les que els hi costa incloure peix o verdura a la seva dieta habitual de forma diferent.

El nostre consell:

Podem canviar la pastanaga per carbassa si li volem donar al plat un sabor més dolç o bé incloure més varietat d'espècies o herbes aromàtiques si li volem donar un sabor més fort.

