



Truita de bacallà i alls tendres

↓ DESCARREGA'T LA RECEPТА



INGREDIENTS (4 persones)

- 400g de bacallà
- 6 ous
- 50g de salsa xató
- 100g d'alls tendres
- 150g d'escarola
- 2 cullerades d'oli d'oliva

 AFEGIR INGREDIENTS



Has de tenir a casa :

oli d'oliva i sal.

Informació nutricional per ració

Energia	295 Kcal
Hidrats de Carboni	6,8 g
dels quals sucres	6,2 g
Proteïnes	29,6 g
Greixos	15,9 g
dels quals saturats	3,5 g
dels quals monoinsaturats	7,6 g
dels quals poliinsaturats	2,5 g
Fibra dietètica	1,5 g



Elaboració

- Coure lleugerament el bacallà al microones 2 minuts a mitja potència.
- Rentar els alls i tallar-los a rodanxes fines traient la part de les fulles.
- En una paella antiadherent amb dues cullerades d'oli d'oliva, daurar els alls.
- A continuació, afegir el bacallà esmicolat sense pell ni espines, barrejar tot i afegir els ous batuts.
- Donar la volta a la truita i daurar per l'altra banda.
- Acompanyar la truita amb escarola amanida amb la salsa de xató.



Característiques nutricionals:

L'escarola és un enciam força nutritiu al ser ric en carotens i vitamines A i B9. Per altra banda, l'all, tot i que es consumeix en baixes quantitats, és un protector del sistema cardiovascular.



El nostre consell:

La salsa de xató pertany a la família del romesco i els ingredients més característics són els fruits secs i les nyores, un tipus de pebrot sec semblant al pebrot "choricero".

