



Empedrat

↓ DESCARREGA'T LA RECEPETA



INGREDIENTS (4 persones)

- 400g de bacallà congelat
- 200g de pebrot vermell (½ pebrot)
- 600g de tomàquet (3-4 tomàquets)
- 80g d'olives negres
- 150g de ceba (1 ceba)
- 100g de pebrot verd (1 pebrot)
- 800g de mongetes cuites



Has de tenir a casa :

oli d'oliva i sal.

Informació nutricional per ració

Energia	382,5 Kcal
Hidrats de Carboni	43 g
dels quals sucres	13,5 g
Proteïnes	34,5 g
Greixos	8 g
dels quals saturats	1,2 g
dels quals monoinsaturats	4,3 g
dels quals poliinsaturats	1,5 g
Fibra dietètica	13,1 g



Elaboració

- Descongelar el bacallà, traure la pell i esqueixar-lo.
- Pelar i picar la ceba.
- Netejar i picar els pebrots.
- Rentar els tomàquets i tallar-los a daus grans.
- Escórrer les mongetes i les olives.
- Barrejar tots els ingredients i amanir-los amb oli d'oliva i sal al gust.- Màx 900c



Característiques nutricionals:

Recepta catalana en la que es combinen ingredients molt saludables com la mongeta blanca i el bacallà. A més es menja en forma d'amanida, per tant s'enriqueix l'àpat de vitamines i minerals.

El nostre consell:

Al menjar el bacallà en cru, s'aconsella utilitzar bacallà congelat o, si és fresc o salat, congelar-lo abans durant 48 hores a -18°C per assegurar l'eliminació dels paràsits com l'anisakis.

