

# CuidaRecetas

## Bacalao con coliflor gratinado



### INGREDIENTES

- 300 g. de patatas peladas
- ½ coliflor
- 250 ml de leche semidesnatada
- 50 ml de nata líquida
- 250 g bacalao desalado en lomos
- Aceite de oliva virgen extra
- 1 cs. de mantequilla
- 1 cebolleta pequeña picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 cs. rasa de harina
- Nuez moscada
- Queso rallado



### ALÉRGENOS



LÁCTEOS



CONTIENE  
GLUTEN



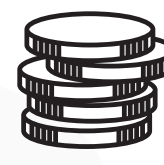
Fácil



80 min



4 raciones



2,70 €/ración

# CuidaRecetas

## Bacalao con coliflor gratinado



### INFORMACIÓN NUTRICIONAL



por ración	energía	hidratos de carbono	azúcares	grasas	grasas saturadas	proteínas	fibra	sal
	484 kcal	32,3 g	7 g	25 g	7,6 g	30,4 g	3,8 g	0,01 g

### ELABORACIÓN

1. Pelar y cortar las patatas en pedazos y la coliflor y poner en una olla con agua a cocer durante unos 15/20 minutos.
2. Aparte, en una olla pequeña, juntar la leche y la nata y poner a fuego bajo.
3. Coloca el bacalao y mantener a fuego bajo unos 5 minutos. Escurre el pescado y reserva el líquido de cocción.
4. En una sartén, sofreír la cebolleta y el ajo en aceite y mantequilla removiendo durante 5 minutos. Luego se incorpora la harina y se sigue removiendo, hasta hacer una papilla. Se vierte el líquido blanco de la cocción del bacalao y se remueve para que se forme una bechamel, durante 8 minutos y colocar un poco de nuez moscada.
5. Se enciende el horno con grill a 200°. Colocar una base generosa de bechamel y se alterna con capas de patata, coliflor y bacalao desmigado. Terminar con una capa de salsa bechamel y espolvorear el queso. Meter en el horno unos 10 minutos, hasta que se gratine.

\*Receta del proyecto Alimentación Consciente de Cruz Roja.

alimentación  
consciente.