

EMPEDRAT (ENSALADA DE ALUBIAS CON BACALAO)



| Fácil



| 20 min.



| 6 raciones



| 2,5 €/ración

INGREDIENTES

- 500 g de alubias cocidas
- 1 pimiento rojo grande
- 1 pimiento verde grande
- 4 huevos cocidos
- 4 tomates medianos
- 1 cebolla
- 100 g de aceitunas negras sin hueso
- 300 g de bacalao desalado
- Vinagre de vino
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Perejil fresco



ALÉRGENOS



HUEVOS



PESCADO




DIOXIDO DE AZUFRE
Y SULFITOS

ELABORACIÓN

1. Lavar y cortar los pimientos en dados pequeños. Pelar y trocear la cebolla en trozos pequeños y los tomates en dados pequeños. Reservar.
2. Cocer los huevos en agua durante 12 minutos, enfriarlos con agua fría, pelar y trocearlos en dados. Trocear también las aceitunas negras.
3. Desmenuzar el bacalao. Lo ideal es hacerlo con las manos. Reservar.
4. Preparar la vinagreta mezclando el aceite con el vinagre y guardarla para aliñar más tarde.
5. Mezclar todos los ingredientes en un bol. Añadir las alubias, escurridas. Agregar el perejil finamente picado.
6. Regar con la vinagreta y mezclar bien hasta que esté integrado. Guardar la ensalada en la nevera durante 1 hora para servirla fría.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

 por ración	energía 641 Kcal	hidratos de carbono 34 g	azúcares 16 g	Grasas 39 g	grasas saturadas 6 g	Proteínas 32 g	Fibra 11 g	Sal 1 g
---	----------------------------	------------------------------------	-------------------------	-----------------------	--------------------------------	--------------------------	----------------------	-------------------

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- Si no vas a usar todo el bacalao desmenuzado, congélalo en porciones individuales para utilizarlo en futuras recetas como esta rica [ensalada de bacalao](#).
- Si tienes restos de verduras como los extremos de los pimientos o las pieles de la cebolla, puedes utilizarlos como fertilizante natural para tus plantas junto con las cascarras de huevo trituradas.

CONSEJOS CONSCIENTES

- Aprovecha para cocer más huevos y guárdalos en la nevera. ¡De este modo ahorras energía y tiempo!
- Esta receta es una gran elección ya que además de ser muy equilibrada, ofrece una gran cantidad de ingredientes saludables llenos de nutrientes. Además, nos aporta una gran cantidad de fibra y proteínas de alto valor biológico.
- Las ensaladas son una buena opción saludable para comer fuera de casa.