

## BACALAO CON COLIFLOR GRATINADO



| Fácil



| 80 min.



| 4 raciones



| 2,70 €/ración

### 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
- cs. rasa de harina
- Nuez moscada
- Queso rallado



### ALÉRGENOS



### ELABORACIÓN

1. Pelar y cortar las patatas en pedazos y la coliflor en una olla con agua para cocer durante unos 15/20 minutos.
2. Apartar, en una olla pequeña, juntar la leche y la nata y llevar a fuego lento.
3. Colocar el bacalao y mantener a fuego lento unos 5 minutos. Escurrir el pescado y reservar el líquido de cocción.
4. En una sartén, sofreír la cebolleta y 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 se espolvorea el queso. Se mete en el horno unos 10 minutos, hasta que gratinar.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

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

## NUTRI-SCORE



### ¡EVITA EL DESPERDICIO!

- Puedes hacer esta receta con merluza cocida que haya sobrado de otra comida.
- Utiliza toda a coliflor para hacer esta receta.

### CONSEJOS CONSCIENTES

- Puedes hacer una versión menos calórica sin patata y sustituyendo la nata por leche vaporizada.