

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



Lácteos



Gluten




Pescado

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. Aparte, en una olla pequeña, juntar la leche y la nata y llevar a fuego lento.
3. Coloca el bacalao y mantiene a fuego lento unos 5 minutos. Escurre el pescado y reserva 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

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

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.

