



BACALAO CON COBERTURA DE PATATA

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 4 unidades de bacalao fresco
- 4 unidades de patata
- 1 unidad de cebollas picadas
- mostaza de grano entero (1 cucharadita)
- 1 unidad de eneldo fresco
- 75 g de pan rallado
- 50 g de queso gruyere
- 2 unidades de aceite de oliva
- sal
- pimienta negra molida

LA PREPARACIÓN

- Coloque el aceite en una sartén y saltee las patatas, dándoles la vuelta, hasta que estén bien doradas. Retírelas de la sartén con una espumadera.
- Rehogue a continuación la cebolla, el eneldo picado y el pan rallado aproximadamente 1-2 minutos.
- Extienda la mitad de las patatas sobre la base de una fuente para horno y coloque los filetes de bacalao encima. Cubra el bacalao con el resto de las patatas. Salpimente a gusto.
- Disponga la mezcla de pan rallado, cebolla, eneldo y mostaza sobre las patatas y espolvoree con el queso gruyere rallado.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 41.7 g	Grasas 10.7 g
Kcal 409	Proteínas 33.6 g

- Áselo en el horno precalentado a 200° durante 20-25 minutos o hasta que observe que la cobertura está crujiente y dorada.
- Adorne con las ramitas de eneldo y sirva.