



BACALAO AL AJILLO

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 600 g de bacalao fresco
- 4 dientes de ajo
- 5 g de perejil
- 50 ml de vinagre de vino
- 40 g de aceite de oliva

LA PREPARACIÓN

- Calentar bien la plancha.
- Poner los lomos de bacalao desalados sobre la plancha, del lado de la piel, dejar que se hagan hasta que la piel quede crujiente.
- Dar la vuelta y dorar por el otro lado.
- Sofreír los ajos fileteados con un chorrito de aceite, antes de que se doren retirar la sartén del fuego y añadir el vinagre y el perejil picado.
- Colocar en un plato el bacalao y aliñar con la salsa al ajillo.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 0.88 g	Grasas 11.5 g
Kcal 214	Proteínas 26.7 g