



TOSTA DE BRANDADA

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 240 g de bacalao desmigado
- 20 g de harina
- 200 ml de leche desnatada
- aceite de oliva
- 160 g de pan de pueblo

LA PREPARACIÓN

- Poner bajo el grifo el bacalao desmigado unos 10 minutos, para desalarlo.
- Cocer en agua fría. Cuando comience a hervir, retirar del fuego, escurrir bien y triturar.
- Preparar una bechamel ligera, poniendo el aceite en una sartén, la harina y la leche desnatada, sin dejar de remover para evitar que se formen grumos. Salar.
- Añadir el bacalao a la bechamel y mezclar bien.
- Tostar el pan en el momento de servir y poner un poco de brandada en cada tostada.
- Se puede espolvorear un poco de perejil picado.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 26.6 g	Grasas 6.3 g
Kcal 228	Proteínas 15.3 g