



TORTILLA DE BACALAO

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 360 g de bacalao fresco
- 150 g de cebolla
- 4 unidades de huevo
- 40 g de aceite de oliva
- ajo picado
- perejil picado
- sal

LA PREPARACIÓN

- Poner el bacalao a remojo durante 24 horas. Cuando se vaya a utilizar, escurrirlo bien, eliminar la piel y las espinas, y desmigarlo.
- En una sartén con aceite rehogar la cebolla con el ajo picado, y a continuación añadir el bacalao. Salar si es necesario. Dejar que se evapore bien el agua de la preparación.
- Batir los huevos, mezclarlos con el bacalao y la cebolla y añadir el perejil picado. Hacer la tortilla en una sartén antiadherente.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 2.2 g	Grasas 17.2 g
Kcal 249	Proteínas 21.2 g