



BACALAO A LA ITALIANA

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 50 g de miga de pan integral
- 40 g de aceite de oliva
- 10 g de nueces picadas
- 5 g de perejil
- 2 unidades de limón
- 2 ramas de romero
- 4 unidades de bacalao fresco
- 1 diente de ajo
- 1 unidad de guindilla roja seca

LA PREPARACIÓN

- Precalienta el horno a 200°. Coloca las 2 cucharadas de aceite en una sartén, echa la miga de pan, las nueces, la mitad de la ralladura y del zumo de 1 limón, del romero y del perejil, mézclalo bien.
- Dispón ésta mezcla sobre la superficie de los filetes de bacalao, presionado bien para fijarla. Pásalos a la bandeja del horno forrada con papel de aluminio y ásalos 25-30 minutos.
- Pon en un bol el ajo y la otra mitad de la ralladura de limón, romero y perejil, añade la guindilla picada. Vierta las otras 2 cucharadas de aceite y mézclelo todo bien. Rocía con éste aliño los filetes de bacalao.
- Sirve el pescado con ensalada verde para acompañar.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 6.2 g	Grasas 13.4 g
Kcal 251	Proteínas 25.1 g

- Rectifica de sal de ser necesario.