



PASTEL DE BACALAO CON PATATAS Y MANZANAS VERDES

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 4 unidades de bacalao desalado
- 4 unidades de patata
- 3 unidades de manzana verde tipo Golden
- 2 unidades de cebolla
- 40 g de mantequilla
- 5 g de tomillo
- 5 g de romero
- 1 unidad de ramitas de perejil
- sal
- pimienta en grano

LA PREPARACIÓN

- Pon a remojo el bacalao en agua fría, para acabar de desalarlo bien. Debe quedar con un ligero punto de sal, pero no soso. Escúrrelo con cuidado y sepáralo en lascas.
- Pela y corta las patatas a rodajas de medio centímetro. Pela y corta las cebollas a rodajas finas. Pela las manzanas, elimina el corazón y córtalas también a rodajas delgadas.
- Pincela con el aceite una fuente redonda para horno y coloca una primera capa de patatas. Salpimienta. Sobre las patatas coloca una capa de cebolla y otra de manzana, y finalmente una de



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | |
|-------------------------------|---------------------|
| Hidratos de carbono 43.9 g | Grasas 10.5 g |
| Kcal 392 | Proteínas 26.9 g |

bacalao. Salpimienta de nuevo y espolvorea con perejil picado, tomillo y romero.

- Encima del bacalao reparte la mantequilla en láminas finas y vuelve a disponer una nueva serie de capas en el mismo orden. Acaba con una capa de patatas.
- Cubre la fuente con papel de aluminio y métela en el horno- previamente precalentado a 180°, durante 25-30 minutos, hasta que las patatas estén hechas.