



BACALAO CON LENTEJAS Y MEJILLONES

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 600 g de bacalao fresco
- 200 g de lentejas secas
- 60 g de chalota
- 16 unidades de mejillones
- 100 ml de vino blanco
- 1 g de azafrán
- 500 ml de caldo de pescado
- 40 g de aceite de oliva virgen
- 1 g de comino
- sal

LA PREPARACIÓN

- Pela y pica las chalotas bien finas y rehógalas en una olla con un poco de aceite de oliva. Cuando estén transparentes , agrega los mejillones bien limpios y el vino blanco. Salpimienta , tapa la olla y sube el fuego.
- Transcurridos 2-3 minutos los mejillones se abrirán. Si alguno no lo hace, deséchalo. Retira los mejillones , cuela el caldo con un colador muy fino y resérvalo. Elimina las conchas de los mejillones y vuévelos a meter en la olla para que no se enfrien.
- Coloca las lentejas en una cazuela, con el caldo de los mejillones y el de pescado. Agrega el comino y el cardamomo y salpimienta. Déjalas



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | |
|-------------------------------|---------------------|
| Hidratos de carbono 23.8 g | Grasas 12.9 g |
| Kcal 404 | Proteínas 40.1 g |

hervir durante 30 minutos. Cinco minutos antes de terminar agrega el azafrán y los mejillones.

- • Sazona el bacalao y fríelo en una sartén con un poco de aceite, durante 3-4 minutos por cada lado. Colócalo, bien escurrido, sobre las lentejas de la cazuela, 4 minutos antes de apagar el fuego.