

BACALAO DE CUARESMA



Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: rosa marcos rom **Recetizador:** consuelo ruso m



Tiempo: 15 minutos

Dificultad: Fácil

Tipo de plato: Segundo plato

Tipo de cocina: Normal

Otros: Cocina Casera

Coste: Medio

Descripción:

ESTA RECETA ES MUY TÍPICA HACERLA EN ESTAS FECHAS , LO DIGO POR EL BACALAO, ES MUY BUENO Y NUTRITIVO , ESTA RECETA SE MUY FÁCIL DE HACER Y ESPERO QUE OS GUSTE

Ingredientes para 6 personas :

- 6 LOMOS DE BACALAO FRESCO blanca
- 400 GRAMOS de GUISANTES (blancas)
- 2 GRANDES de ZANAHORIAS (blancas)
- 3 GRANDES de ALCACHOFAS (blancas)
- 2 CEBOLLA (blancas)
- 6 HUEVOS (blancas)
- 100 GRAMOS de HARINA (blancas)
- 2 vasos de ZUMO DE TOMATE (blancas)
- ACEITE DE OLIVA, SAL

Preparación:

Paso 1

Ponemos en una cacerola con aceite de oliva el bacalao que hemos harinado un poco y lo hemos espolvoreado y lo sofreímos unos minutos y lo retiramos, En el mismo aceite ponemos en crudo las verduras, que las hemos cortado y limpiado como los guisantes, zanahorias, alcachofas, cebolla lo pocharemos todo durante 30 minutos y añadimos el zumo de tomate y lo dejamos unos minutos más , al final añadiremos los huevos duros y el bacalao y lo volvemos ha dejar 3 minutos más y servimos