BACALAO DE CUARESMA

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

Creador: rosa marcos rom **Recetizador:** tania Segura

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