

Bacalao a la italiana

Receta con sabor mediterráneo





Bacalao a la italiana

Elaborada con ingredientes muy mediterráneos, una receta sana y nutritiva.

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- · 2 cucharadas de Mantequilla.
- · 50 g de miga de Pan integral.
- 1 Cucharada de Nueces. picadas.
- · La ralladura y zumo de 2 Limones
- · 3 cucharadas de aceite de nuez
- · 2 Ramitas de Romero fresco

- · 2 Cucharadas de Pereiil picado Abordo.
- · 4 Filetes de 150 a de Bacalao Abordo.
- 1 Cucharadita de Aio troceado Abordo
- · 1 Guindilla roja fresca picada.
- · Ensalada para acompañar

PREPARACIÓN:

Precalentar el horno a 200°C. Derretir la mantequilla en una sartén grande, a fuego lento v sin deiar de remover. Retirar la sartén del fuego y añadir la miga de pan, las nueces, la mitad de la ralladura y el zumo del limón, del romero y del perejil. mezclar bien.

Disponer de lla mezcla sobre la superficien de los filetes de bacalao, presionando bien para fijarla. Pasarlos a la bandeja del horno forrada con papel de aluminio y asar en el horno entre 25 v 30 minutos.

Poner en un bol el aio v la otra mitad de la ralladura, del zumo de limón, del romero y el perejil, añadir la guindilla. Mezclarlo con el aceite bien. Rociar con este aliño los filetes tan pronto como estén asados.

Servir en platos precalentados con ensalada para acompañar.



901 100 151 Tiempo: 45 min. MODERADA