

SALTEADO DE SETAS Y ZANAHORIA CON BACALAO GRATINADO

INGREDIENTES

- 1 porción individual de bacalao, fresco, crudo (175 g)
- 1 cuchara sopera de alioli
- 200 gramos de champiñón, crudo
- 1 unidad grande de zanahoria, cruda (120 g)
- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen (2 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar los champiñones a láminas y la zanahoria rallada. Saltear los champiñones en una sartén con aceite y una pizca de sal, unos 8 minutos. Reservar.
- 2º Saltear la zanahoria 3 minutos con un poco de sal. Mezclar con los champiñones y reservar.
- 3º En la misma sartén, añadir un poco de aceite si hace falta y marcar el bacalao 5 minutos por cada lado, empezando por el lado que tiene piel.
- 4º Poner en una bandeja apta para el horno, con papel de hornear, el lomo de bacalao. Echar encima del mismo un par de cucharadas de alioli y gratinar a 200° C hasta que quede dorado.
- 5º Servir el bacalao con el salteado de champiñones y zanahoria.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGÍA	83 kcal	4 %
PROTEÍNA	7 g	14 %
H. CARBONO	2 g	1 %
AZÚCARES	1 g	2 %
GRASA	5 g	7 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 %
SODIO	93 mg	4 %