



## PIMIENTOS RELLENOS DE BACALAO

Pimientos de piquillo rellenos de Bacalao

 4 porciones

### INGREDIENTES

- 15-20 Pimientos de poquillo
- 400 gramos de bacalao, fresco, crudo
- 2 dientes de ajo
- 1 Cebolla mediana
- 200 ml de Nada
- 1 puñado de Aceitunas negras
- Pimienta negra
- Sal
- Aceite de Oliva

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Ponemos en una olla el aceite junto a los ajos. Cuando este caliente introducimos el bacalao y lo hacemos a baja temperatura. Estará listo cuando el bacalao desprenda un liquido blanco.
- 2º Lo retiramos y reservamos el aceite y los ajos en un bol para que pierdan temperatura.
- 3º Trituramos el bacalao con los dientes de ajo y parte del aceite, hasta obtener una pasta cremosa. [Agregamos un poco de pimienta negra]
- 4º Salpimentamos los pimientos de piquillos [reservando algunos para la salsa]
- 5º Rellenamos los pimientos con una manga pastelera.
- 6º Para hacer la salsa, cortamos la cebolla y la salteamos en el sartén con el aceite anterior hasta que quede tierna.
- 7º Agregamos los pimientos de piquillo restantes troceados en laminas, y la nata. Lo cocinamos unos minutos hasta que espese. Salpimentamos y trituramos todo.
- 8º Para hacer el polvo de aceituna negra, secamos las aceitunas en el microondas o en el horno. Para ello, ponemos las aceitunas entre dos papeles de horno y las introducimos a muy baja temperatura hasta que estén bien secas. Cuando estén listas, las trituramos y reservamos el polvo.
- 9º Para emplatar, disponemos en la base del plato la crema de piquillo y sobre esta los pimientos rellenos. Espolvoreamos con el polvo de aceituna negra. Servimos

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [320 g]	% DDR
ENERGÍA	109 kcal	349 kcal	17 %
PROTEÍNA	7 g	22 g	43 %
H. CARBONO	3 g	11 g	4 %
AZÚCARES	3 g	10 g	11 %
GRASA	7 g	24 g	34 %
GRASAS SATURADAS	4 g	12 g	59 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	13 %
SODIO	200 mg	640 mg	27 %