

Bacallà amb samfaina

CARACTERÍSTIQUES

Tipus de plat: plat principal

Dificultat: ★★★

Temps total d'elaboració: 30 minuts

Funció de la recepta: plat proteic

Recepta per a: 4 persones

Preu per persona: 1,20 €

ELABORACIÓ

1. Posa una mica d'oli d'oliva en una paella mitjana i marca el bacallà per les dos cares. Això vol dir que has de posar tots els trossos de bacallà a la paella durant pocs segons, i seguidament gira'ls.
2. Aboca tot el contingut del pot de samfaina a la paella i deixa que es cuini durant 20 minuts a foc lent. Comprova que el bacallà estigui ben cuit.

VALOR NUTRICIONAL

Per persona:

Proteïnes	32 g.
Hidrats	4 g.
Greixos	4,70 g.
Energia	200 kcal

INGREDIENTS

- 800 g. bacallà dessalat
- 1 Pot de samfaina (200g.)
- Oli d'oliva

PROPIETATS

El bacallà és un tipus de peix blanc que ens aporta gran quantitat de proteïna d'alt valor biològic i un baix contingut en greixos. També ens aporta minerals de gran importància com el ferro, seleni, potassi i sodi, entre altres.

La samfaina està composta de verdures i hortalisses, per tant és una bona opció per a incorporar una ració de vegetals a la nostra dieta.

