

Bacalao con cebolla



INGREDIENTES (4 PERSONAS)

- 2 filetes de bacalao desalado
- 4 cebollas
- Aceite de oliva



ELABORACIÓN

Pelar y cortar las cebollas en juliana.

Se ponen a pochar en una sartén con aceite de oliva a fuego medio bajo. Se debe remover periódicamente.

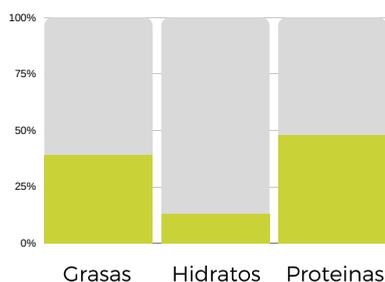
El bacalao hay que sacarlo y dejarlo en la nevera para que se descongele.

Una vez que la cebolla está pochada, colocar los filetes de bacalao en la sartén y lo dejamos que se vaya cocinando a fuego medio- alto.

A modo de presentación se puede poner el filete de bacalao y encima la cebolla.

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

Valores por...	ración	100 g
Energía	203.75 kcal	79.13 kcal
Grasas	8.75 g	3.4 g
Hidratos	6.63 g	2.57 g
Proteínas	24.16 g	9.38 g
Fibra	2.25 g	0.87 g
Sal	0.22 g	0.09g



Consejo:

Si el bacalao inicialmente se encuentra en salazón, se recomienda primero quitarle el exceso de sal superficial con agua fría bajo el grifo y posteriormente mantenerlos en remojo en la nevera.