

Ensalada de Bacalao

Esta ensalada es muy fácil, sabrosa, **rica en vitaminas y antioxidantes** y si tienes el huevo y el pescado hecho, la haces en un santiamén. Te la puedes dejar hecha, a falta de aliñarla con el aceite. El **bacalao** está en plena temporada en estos momentos y recuerda que **éste es el pescado blanco que menos grasa tiene**, apenas 0,4g por cada 100g y es **rico en proteínas** 17,7g por cada 100g, siendo éstas **de alto valor biológico**.

INGREDIENTES:

- 300g Bacalao fresco (o congelado)
- 1 Huevo duro
- ½ Cebolleta tierna (opcional)
- 150g Pimientos piquillo o asados en conserva
- 400g Tomate
- 100g Espinacas baby o canónigos
- Perejil para decorar
- 2 Cucharadas aceite oliva
- Sal y pimienta molida al gusto

2

Raciones



ELABORACIÓN:

1. Cocinar el bacalao: 5 minutos en el microondas tapado a máxima potencia o hervir 2-3 minutos (según grosor), escurrir, desmenuzar, sazonar con sal y pimienta, agregar la cebolleta picada si se desea, mezclar bien y dejar enfriar.
2. Lavar los tomates, retirar el máximo de semillas y trocear. Cortar los pimientos de piquillo por la mitad o en tiras. Reservar.
3. Montar el plato de forma decorativa: colocar una base de espinacas baby o canónigos, adicionar el tomate, el bacalao, los pimientos de piquillo, el huevo (troceado o rallado) y perejil fresco.
4. Aliñar con el aceite y un poco más de sal y/o pimienta si se desea.