

¿QUÉ NOS APORTA ESTE PLATO?



Almidón que sacia (patata) y es rico en proteínas completas presentes en el bacalao y el huevo que además es uno de los pocos alimentos con vitamina D.



Albóndigas de bacalao



4 PERSONAS



1 HORA



MEDIA

Ingredientes

- 600 g de patatas 
- 400 g de bacalao desalado
- 4 dientes de ajo 
- 2 huevos 
- Perejil
- 2 cucharadas de harina 
- 2 tomates picados 
- Agua
- Aceite de oliva Virgen Extra 
- Sal 

Elaboración

1. Cocemos las patatas con piel en una cacerola con agua y sin sal. Cuando hayan perdido color, las trituramos con el bacalao dándoles forma de albóndigas e incluimos en esta pasta los cuatro dientes de ajo, el perejil picado y los huevos sin batir. Enharinamos las albóndigas y las freímos.
2. Tostamos harina en una sartén con aceite y echamos los tomates picados dejando que se sofrían unos minutos antes de incorporar las albóndigas. Cubrimos el conjunto con agua y dejamos hervir 10 minutos más. Rectificamos de sal y ¡listo para servir!

Descripción nutricional

Es una forma muy interesante de introducir pescado en los menús semanales.

Se recomienda un consumo de unas 3-4 raciones de pescado o marisco a la semana como mínimo, siendo el bacalao un pescado poco graso y fuente de proteínas de calidad una de las opciones. La patata es un alimento muy nutritivo y saciante que aporta energía y favorece el mantenimiento de la microbiota gracias a su contenido en almidón.

Cómo combinarlo

En una comida o cena con una buena fuente de vegetales. Podemos elaborar una parrillada de setas, champiñones, calabacín y berenjena como acompañamiento.