

## Brandada de bacalao con pimiento

### Ingredientes (para 2 raciones):

- 1 pimiento rojo
- 150 g de bacalao fresco sin espinas
- Una patata
- Picatostes de pan
- 80 ml de nata líquida
- Aceite de oliva virgen
- Perejil picado
- Pimienta
- Laurel



### Elaboración:

1. Asar el pimiento entero al horno a 180° durante 30 minutos. Darle la vuelta a mitad de cocción. Sacar del horno, tapar con un plato y dejar enfriar.
2. Pelarlo, quitar las semillas y sacar láminas con los dedos.
3. Pelar y trocear la patata.
4. Poner un cazo con agua, una hoja de laurel y añadir la patata. Hervir unos 15 minutos hasta que esté cocida.
5. Añadir el bacalao y dejar hervir muy suave unos 2 minutos. Apartar el cazo del fuego.
6. Escurrir el bacalao y poner en un recipiente alto junto a la patata. Añadir la nata y un chorrito de aceite.
7. Triturar e ir añadiendo agua de la cocción hasta formar un puré cremoso. Pimentar.
8. Poner una base de pimiento asado. Encima la brandada de bacalao y encima otra lámina de pimiento.
9. Servir con los picatostes de pan y un chorrito de aceite.
10. Acabar con el perejil picado por encima y servir.



### Observaciones y recomendaciones:

Para controlar la ingesta de sodio, preparar la brandada siempre con bacalao fresco.



### Valoración nutricional por ración:

Energía	Proteínas	Grasas	Carbohidratos
385 kcal	20,9 g	14,68 g	42,26 g

