



# Bacalao a la bilbaína

acompañado de patatas al gratén con queso

Familia <650 calorías Picante opcional

Cocinando: 20 min • Listo en: 40 min

7



Bacalao



Chili en escamas



Patata



Nata líquida



Queso italiano rallado curado



Nuez moscada

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, ajo, vinagre de vino tinto.

## Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.  
Lava tus frutas y verduras.

## Utensilios necesarios:

Bandeja de horno con papel de horno, bol, colador, tenedor, sartén mediana, olla mediana, fuente para el horno.

## Ingredientes

	2P	4P
Bacalao* 4)	250 gramos	500 gramos
Chili en escamas	1 sobre	2 sobres
Patata	400 gramos	800 gramos
Nata líquida* 7)	125 gramos	250 gramos
Queso italiano rallado curado* 7)	20 gramos	40 gramos
Nuez moscada	½ sobre	1 sobre
Ajo	1 unidad	2 unidades
Vinagre de vino tinto	1 cucharadita	2 cucharaditas

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	428 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2251/ 538	526/ 126
Grasas (g)	10,8	2,5
de las cuales saturadas (g)	6,9	1,6
Carbohidratos (g)	38,4	9,0
de los cuales azúcares (g)	3,8	0,9
Proteínas (g)	30,6	7,1
Sal (g)	0,4	0,1

## Alérgenos

4) Pescado 7) Leche.

Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.



## Cocina las patatas

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 220°C con la opción de gratinar. Pela las **patatas** y córtalas en rodajas de 0.5-1 cm. En una olla, agrega las **patatas**, cúbreles con **agua** y añade una pizca de **sal**. Lleva a ebullición y, cuando hierva, cocina a fuego medio durante 15-18 min o hasta que estén blandas.



## Prepara los ingredientes

Mientras tanto, agrega en una fuente para horno un chorrito de **aceite** y repártelo bien por toda la base de la fuente. En un bol, mezcla la mitad de la **nata líquida** y de la **nuez moscada** (doble para 4p de ambos) y **salpimienta**.



## Gratina las patatas al gratén

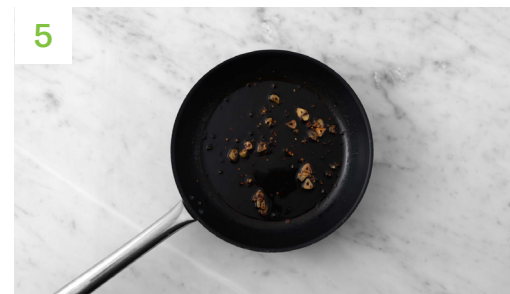
Cuando las **patatas** estén listas, escúrrelas con ayuda de un colador. Luego, colócalas en la fuente para el horno, **salpimienta** y aplástalas ligeramente con ayuda de un tenedor. Agrega sobre las **patatas** la mezcla de **nata líquida** y **nuez moscada** y, luego, cubre con el **queso rallado**. Hornea en el estante superior del horno durante 14-16 min o hasta que el **queso** esté gratinado y las **patatas**, tiernas.



## Hornea el bacalao

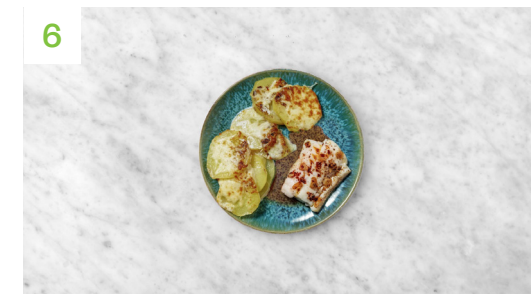
**Salpimienta** el **bacalao** y colócalo con la piel hacia abajo en una bandeja de horno con papel de horno. Agrega un chorrito de **aceite** sobre el **pescado** y hornea durante 12 min, hasta que esté bien cocinado en el interior.

**RECUERDA:** Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular pescado crudo.



## Prepara la salsa bilbaína

Pela el **ajo** (ver cantidad en ingredientes) y córtalo en láminas finas. En una sartén, agrega un chorrito generoso de **aceite** junto al **ajo** laminado y **chili en escamas** al gusto. Calienta a fuego medio durante 1-2 min, hasta que el **ajo** se dore. Retira del fuego y agrega el **vinagre de vino tinto** (ver cantidad en ingredientes).



## Emplata y disfruta

Sirve las **patatas** al gratén a un lado de los platos y agrega el **bacalao** al horno al otro lado. Cubre el **bacalao** con la **salsa bilbaína**.

## ¡Que aproveche!

¡Recíclame!



¡Ponle nota chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

