

Buñuelos caseros de bacalao con miel

acompañado de ensalada con nueces

Familia • Huevos no incluidos
Cocinando: 35 min • Listo en: 40 min

2



Bacalao



Perejil



Nueces peladas



Miel



Mezclum



Mostaza



Vinagre balsámico

Antes de empezar

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

Utensilios necesarios:

Jarra medidora, papel de cocina, olla mediana, báscula, espátula, cazo, cuchara, bol grande.

Ingredientes

	2P	4P
Bacalao* 4)	250 gramos	500 gramos
Perejil*	1 unidad	1 unidad
Nueces peladas 2) 60) 62) 72)	10 gramos	20 gramos
Miel	1 sobre	2 sobres
Mezclum	1 unidad	2 unidades
Mostaza 9)	1 sobre	2 sobres
Vinagre balsámico* 14)	1 sobre	2 sobres
Ajo	al gusto	al gusto
Harina	100 gramos	200 gramos
Huevo	1 unidad	2 unidades
Aceite de semillas	80 ml	160 ml
Agua	250 ml	500 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	281 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2333/ 558	832/ 199
Grasas (g)	44,9	16,0
de las cuales saturadas (g)	5,6	2,0
Carbohidratos (g)	40,0	14,3
de los cuales azúcares (g)	4,6	1,7
Proteínas (g)	28,1	10,6
Sal (g)	0,3	0,1

Alérgenos

2) Fruto secos **4)** Pescado **9)** Mostaza **13)** Cereales que contienen gluten **14)** Sulfitos.

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

¡Ponle nota!

¿Qué te ha parecido la receta?
Entra en hellofresh.es o nuestra app para evaluar la receta.



Cocina el bacalao

En una olla mediana, pon a hervir el **agua** (ver cantidad en ingredientes) con una pizca de **sal**. Una vez hierva, añade el **bacalao** y cocínalo a fuego medio 5-6 min. Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Deshoja el **perejil** y pícalo finamente. Una vez cocido, saca el **bacalao** del agua y sécalo con papel de cocina. Reserva el **agua** de la cocción.
RECUERDA: Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular pescado crudo.



Fríe los buñuelos

En un cazo mediano, pon a calentar el **aceite de semillas** (ver cantidad en ingredientes). Forma bolas de la mezcla con ayuda de dos cucharas. Fríe los **buñuelos** a fuego medio-bajo 3-4 min. Luego, con fuego medio-alto, fríe por 2-3 min más, hasta que estén dorados. Reserva encima de un papel de cocina para escurrir el exceso de aceite.



Prepara la masa

Vuelve a poner en el fuego la olla con el **agua** utilizada para la cocción del **bacalao**. Cuando hierva, añade la **harina** (ver cantidad en ingredientes) y remueve enérgicamente, con la ayuda de una espátula, durante 2-3 min, hasta que quede una masa compacta y se separe de las paredes de la olla.



Prepara la ensalada

Mientras, en un bol grande, mezcla la **mostaza**, el **vinagre balsámico** y un chorrito de **aceite**. Añade el **mezclum** y combínalo todo. Sazona con **sal** y **pimienta**. Pica las **nueces** en trozos medianos.



Mezcla el bacalao con la masa

Retira del fuego y añade el **huevo** (ver cantidad en ingredientes), sigue mezclando con energía para que quede una **masa** homogénea y lisa. Agrega el **ajo** y el **perejil**. Desmenuza el **bacalao** y agrégalo. Sazona con **sal** y **pimienta**.



Emplata y disfruta

Por último, sirve los **buñuelos** y agrega la **miel** por encima. Acompáñalos con la **ensalada** a un lado y espolvorea las **nueces** por encima.

¡Que aproveche!