

# Bacalao con coliflor y manzana

Publicada por:

[imprimir](#)

- 15'
- 10'
- 4



Comentario nutricional

La maicena es una harina de maíz apta para celíacos.

## Modo express

1. Divida la coliflor en ramitas y elimine los troncos duros. Pele y pique gruesos los ajos y la cebolla. Lave las manzanas, elimine el corazón y córtelas en ocho trozos. Trocee el bacalao en dados grandes. Pique el perejil muy fino.
2. Mezcle en la cubeta la manzana, la coliflor, la mostaza, el aceite, el ajo y la cebolla, removiendo bien para engrasar todo. Añada un poco de sal, el vino, el vinagre de manzana y el agua con la maicena diluida. Vuelva a remover y disponga el bacalao encima.
3. Cierre la tapa y programe el menú Horno a 180º durante 10 minutos.

4. Al terminar, sirva el bacalao con sus verduras, regado con la salsa previamente batida y con el perejil espolvoreado por encima.