

# Bacalao con espinacas y pasas

Publicada por:

[imprimir](#)



- 15'
- 21'
- 4



## Comentario nutricional

Las espinacas son muy recomendadas para los vegetarianos ya que destacan por su alto contenido en hierro y calcio.

## Modo express

1. Meta las pasas en un bol con agua tibia y déjelas en remojo durante 15 minutos. Pele y pique el ajo, y corte la cebolla en rodajas. Lave los trozos de bacalao desalado y séquelos con papel de cocina o con un paño limpio.
2. Vierta el aceite y el resto de ingredientes en la cubeta, excepto el bacalao. Remueva bien para deshacer los grumos de harina y disponga el bacalao encima. Cierre la tapa y programe el menú Pescados.
3. Sirva caliente, decorado con el perejil.

**\*Nota para antiguos modelos de Chef Plus Induction:** todos los ingredientes se mantienen igual excepto:

- 2 medidas de leche.