

# Bacalao dourado

Publicada por:

[imprimir](#)



© Mortimermax | Chef Plus

- 20'
- 20'
- 4
- 
- 
- 
- 
- 

Comentario nutricional

Se recomienda el bacalao fresco para personas con hipertensión ya que su carne contiene poca cantidad de sodio.

## **Modo express**

1. Desale las migas de bacalao manteniéndolas en agua durante un día y cambiando el agua al menos tres veces.
2. Pele y corte la cebolla y los ajos en juliana; pique el perejil; pele las patatas y córtelas en tiras muy finas.
3. Disponga el ajo, la cebolla, las patatas, el aceite y un poco de sal en la cubeta; mezcle bien. Cierre la tapa y programe el menú Horno a 169º durante 10 minutos.
4. Abra la tapa y programe el menú Freír/Sofreír a 180º durante 10 minutos. Incorpore el bacalao y remueva durante unos minutos. Añada los huevos batidos y continúe removiendo hasta que cuajen; luego cancele el programa.
5. Espolvoree un poco de perejil y sirva.