

Bollitos de bacalao

Publicada por:

[imprimir](#)

- 30 '
- 33 '
- 4



Comentario nutricional

El bacalao es un pescado blanco por lo que contiene poca grasa y proporciona ácidos grasos omega-3 y vitaminas.

Modo express

1. Pique la cebolla y el bacalao. Introdúzcalos en la cubeta junto con un chorrito de aceite y el perejil y sofríalo todo 3 minutos en el menú Freír/Sofreír a 180°. Reserve el sofrito fuera de la cubeta.
2. Pele y corte las patatas en cubos. Introdúzcalas en la Chef Plus Induction y cúbralas con agua. Programe el menú Vapor 10 minutos a 118°, con la tapa cerrada.

3. Escurra las patatas y cháfelas hasta obtener un puré.
4. Añada al puré 1 huevo, el sofrito y la pimienta; mezcle bien.
5. Utilice dos cucharas para elaborar bollitos con la masa.
6. Reboce los bollitos con huevo y pan rallado, en este orden.
7. Vierta aceite en la cubeta y programe el menú Freír/Sofreír 20 minutos a 180º.
Cuando el aceite esté caliente, fría los bollitos.