

PIMIENTOS DEL PIQUILLO RELLENOS DE BACALAO



Ingredientes

- Pimientos del piquillo.
- Patatas.
- Bacalao
- Aceite de oliva
- Una cucharada de vino blanco
- Sal y pimienta



Elaboración

Cocer las patatas con su piel y reservar.

Desmenuzar el bacalao desalado.

Rociar una sartén con una cucharada de aceite y freír la cebolla muy picada con el bacalao.

Pelar las patatas hervidas y machacarlas, al tiempo que se mezclan con el sofrito. Salpimentar.

Se rellenan los pimientos con la mezcla.

Poner en una cazuela los pimientos con una cucharada de vino blanco, tapar y dejar calentar a fuego lento dos o tres minutos.

Servirse tres o cuatro. Cada pimiento tendrá unas 65 kilocalorías aproximadamente.

RECUERDE:

- Consuma más pescado y alimentos con fibra (legumbres, frutas, ensaladas, verduras y pasta integral)
- Disminuya el consumo de carnes rojas y embutidos
- COMA DE TODO, PERO CON MODERACIÓN