



Buñuelos de bacalao con ensalada verde

↓ DESCÁRGATE LA RECETA



INGREDIENTES (4 personas)

- 300g de bacalao
- 200ml de leche desnatada
- 8g de levadura en polvo (½ sobre)
- 500g de tomate kumato
- 2 dientes de ajo
- 2 huevos
- 180g de harina
- 250g de lechuga
- aceite para freír
- 2 cucharadas de perejil picado



Tienes que tener en casa :

aceite de oliva, ajo, sal y perejil seco o fresco.

Información nutricional per ración

Energía	578 Kcal
Hidratos de carbono	40 g
de los cuales azúcares	8,5 g
Proteínas	25,8 g
Grasas	35 g
de las cuales saturadas	4,9 g
de las cuales monoinsaturadas	23,4 g
de las cuales poliinsaturadas	3,9 g
Fibra	3,8 g



Elaboración

- Descongelar el bacalao, quitar piel y espinas y desmenuzarlo.
- Picar el ajo y ponerlo en un bol. Añadir el perejil picado y el bacalao desmenuzado.
- Añadir dos huevos y la leche. Ir añadiendo la harina poco a poco ayudando con la batidora eléctrica a que quede una pasta homogénea. Al final, añadir la levadura en polvo.
- Rectificar de sal y dejar la masa reposando en la nevera con papel film a piel -tocando la masa-, para que no se seque. Se podría hacer igualmente sin batidora eléctrica, pero entonces se tiene que picar mucho más el bacalao. Lo mejor es dejar reposar la masa entre una o dos horas. Pero, si no tenemos tiempo, el resultado también es bueno, aunque no tan esponjoso.
- Preparar una cazuela pequeña o una sartén con aceite a fuego medio-fuerte para freír los buñuelos. Con una cuchara coger un poco de masa y, ayudándose de otra cuchara, echar la masa al aceite caliente. Freír de manera uniforme hasta que coja un color dorado. Sacar del aceite con una espumadera a un papel de cocina absorbente para eliminar el exceso de aceite.
- Servir unos 6 ó 7 buñuelos por persona con una ensalada de lechuga y tomate.

Características nutricionales:

El bacalao es un pescado blanco, muy bajo en grasa. Tiene proteínas de alta calidad y es rico en minerales como el yodo, fósforo y zinc, entre muchos otros, propios de los alimentos marinos. Además, contiene vitamina B12 y vitaminas antioxidantes, como la A y la D. Como el buñuelo se fríe, aumentan bastante las calorías de este plato respecto a los ingredientes de la masa, pero se compensa con la ensalada de acompañamiento.

Nuestro consejo:

Para ganar más en esponjosidad se pueden separar las yemas de las claras. Las yemas se incorporan cuando la receta indica que se pongan los huevos y, las claras, al final del todo de la elaboración de la masa, montadas a punto de nieve.

