

Receta de Espinacas Salteadas con Bacalao

18 Nov 2016



Buenos días a tod@s, para hoy os invito a preparar esta rica y nutritiva receta de **Espinacas Salteadas con Bacalao**, ya sabéis que las espinacas son una fuente de Vitaminas como la A,C,E y también del grupo B y Minerales como el Potasio, Magnesio etc. y acompañadas del Bacalao, resultan exquisitas para toda la familia.

Ingredientes

- Bacalao salado (unos 120grs)
- Espinacas (200grs)
- Aceite de oliva
- Ajos (dos o tres dientes)
- Huevos (uno o dos)
- Patatas cocidas o asadas (dos o tres Opcional)

Modo de Preparación

1. Desalar el bacalao poniéndolo en remojo 48 horas antes y cambiar el agua dos o tres veces al día
2. Cocer las espinacas troceadas
3. En una sartén con un poco de aceite de oliva, refreír los ajos hasta que estén dorados
4. Añadir el bacalao desmigado y dorarlo junto con los ajos
5. Echar las espinacas junto con el huevo batido y remover para que se mezclen todos los ingredientes
6. Asar o cocer las patatas en el horno o en el microondas
7. Servir las espinacas acompañadas de las patatas y....buen provecho!!!