

BACALLÀ A LA LLAUNA

Ingredients per a 4 persones (620 calories per ració)

4 talls de llom de bacallà a punt de sal de 200 gr cada un
600 gr de mongetes de Santa Pau bullides
4 grans d'all picolats
15cl de vi blanc
Oli d'oliva, sal, pebre vermell dolç, una mica de julivert i farina

En ua paella amb oli ben calent fregim els talls de bacallà enfarinats. Retireu-los i reserveu de seguida que agafin color. En el mateix oli sofregiu els alls i tireu-hi tot seguit el vi blanc. Al cap d'uns tres minuts afegiu les mongetes i el pebre vermell, saleu i deixeu-ho coure tot junt un minut més.

En una llauna col·loqueu les mongetes i a sobre hi poseu els talls de bacallà. Enforneu 10 minuts a 200 graus i decoreu amb una mica de julivert.



Ingredients



Bacallà a la llauna