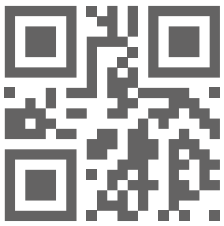




Universitat
de les Illes Balears

#SOM
UIB



SALUDABLE

EMPEDRAT DE BACALLÀ

Ingredients (2 pax)

- 400 g de mongetes blanques cuites
- 100 g de bacallà dessalat i esqueixat
- 2 tomàtigs madures
- 1 pebre verd
- 1 ceba petita
- 1 grapat d'olives negres
- Oli d'oliva verge
- Pebre bo



Elaboració

Posau el bacallà en remull almenys una horeta i rentau-lo bé un parell de vegades per extreure el màxim de sal.

Mentrestant, anau fent nets i tallant a dauets el pebre verd, la ceba i la tomàtiga.

Feu degotar bé el bacallà i mesclau-lo amb les mongetes blanques i les verdures.

Finalment afegiu-hi les olives negres i trempau-ho amb oli d'oliva verge i pebre bo.

#DillunsSenseCarn

MÉS INFORMACIÓ
<ousis.uib.cat>

PÀGINES VERDES UIB

Vicerectorat
de Campus, Cooperació
i Universitat Saludable

