Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Revuelto de bacalao con patatas

Una manera de ofrecer pescado a los niños es con algo que les suele gustar mucho: las patatas y el huevo. Es un **plato típico portugués** (*bacalhau à brás* o bacalao dorado).

Es un plato muy proteico al llevar las proteínas del pescado y del huevo. Igualmente es calórico al llevar las patatas fritas. Sabiendo esto sólo hay que completar el menú del día con legumbres, verduras o ensaladas.

¿Qué necesito?

INGREDIENTES (4 personas)

- 400 gramos de bacalao salado desmigado.

- 4 huevos.

- 3-4 patatas.

- 1 cebolla mediana.

- Aceite de oliva virgen, sal, perejil fresco.

¿Cómo lo preparo?

En primer lugar, hay que desalar el bacalao. Se revisa con los dedos, en seco, por si tiene alguna espina para retirarla antes. Se corta en trocitos pequeños y se deja en el frigorífico, en un bol con agua fría durante 24 horas cambiándole el agua 2-3 veces. Si usamos un bacalao más grueso hay que dejarlo más tiempo.

Pelar y cortar las patatas (mejor con una mandolina) a palitos muy finos y lavarlas en abundante agua para que suelten el almidón. Se fríen en abundante aceite para que queden crujientes y se reservan sobre un papel de

cocina.

Picar la cebolla en trozos finitos y ponerla a pochar, en una sartén honda con aceite de oliva unos minutos a fuego medio sin dejar que se queme hasta que esté blandita y transparente. Añadir las migas de bacalao bien escurridas. Dejar que se cocine todo junto. Rectificar de sal (depende del grosor del bacalao y del tiempo que haya estado en agua). A la hora de servir se añaden las patatas fritas que tendremos reservadas y, cuando esté caliente, se añaden los huevos (medio batidos) revolviendo todo a fuego lento para que quede jugoso. Retirar del fuego y servir con perejil picado.

*** Niños a *partir de 1 año de edad.***

Fuente: Carmen de la Torre Cecilia (colaboradora)

Recursos relacionados:

Decálogo de la alimentación