



BACALAO CON ARROZ

SALVAJE Y PARMENTIER DE COLIFLOR Y AJO NEGRO

El ajo negro son bulbos de ajo que se han sometido a calor y humedad durante semanas hasta obtener ese color tan característico con el que resalta este plato de bacalao aportando acidez, dulzor y umami.

INTOLERANCIAS



INSTRUCCIONES DE PREPARACIÓN

3 MINUTOS



Antes de preparar, sacar de la nevera 15 minutos. Regular el microondas a máxima potencia. Calentar los ingredientes justo el tiempo indicado, especialmente carnes y pescados; si se calientan más tiempo pierden calidad.



ABRIR EL FILM



CALENTAR



EMPLATAR



DISFRUTAR

INGREDIENTES

	1 RACIÓN	2 RACIONES
• BACALAO CONFITADO	30''	1'
• ARROZ SALVAJE	30''	1'
• PARMENTIER DE COLIFLOR Y AJO NEGRO	30''	1'
• FIDEOS DE PATATAS CRUJIENTES		

EMPLATADO

Elige un plato llano y en una mitad dispón el ARROZ SALVAJE, en la otra mitad coloca el PARMENTIER DE COLIFLOR Y AJO NEGRO y sobre él el BACALAO CONFITADO. Termina el plato colocando en el centro los FIDEOS DE PATATA CRUJIENTES.