

ENSALADA DE NARANJA Y BACALAO DESALADO (REMOJÓN), por Koldo Royo

1

Tres días antes lavamos y dejamos en agua fría las migas de bacalao en la nevera para desalarlo. Cambiamos el agua cada día.



2

Al tercer día, sacamos las migas ya hidratadas y las lavamos bajo el grifo de agua fría.



3

Cocemos las patatas en una olla con agua. Añadimos un huevo quince minutos antes de terminar la cocción.



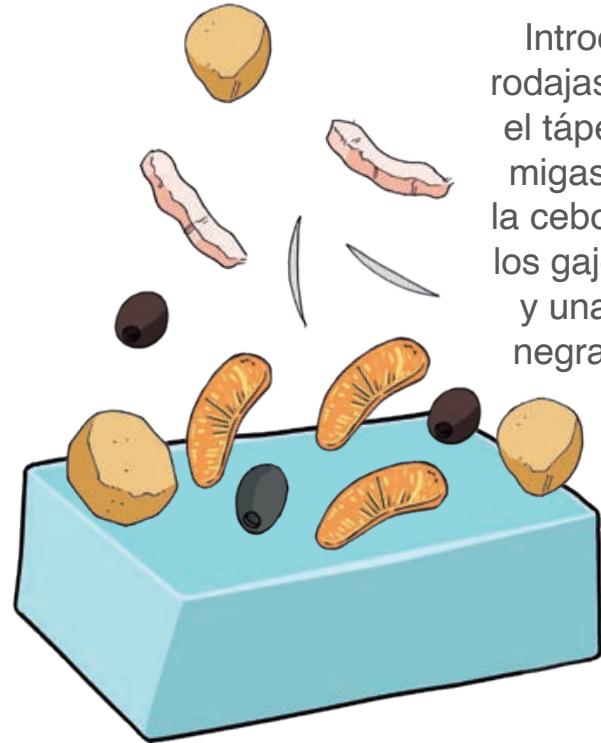
4

Sacamos del fuego las patatas y las dejamos enfriar. Retiramos también el huevo y lo envolvemos en papel de cocina hasta que esté frío. Lo guardamos en la nevera para el día siguiente. Una vez frías las patatas las pelamos y las troceamos en rodajas.



6

Introducimos las rodajas de patata en el táper, junto a las migas de bacalao, la cebolla en juliana, los gajos de naranja y unas aceitunas negras sin hueso.



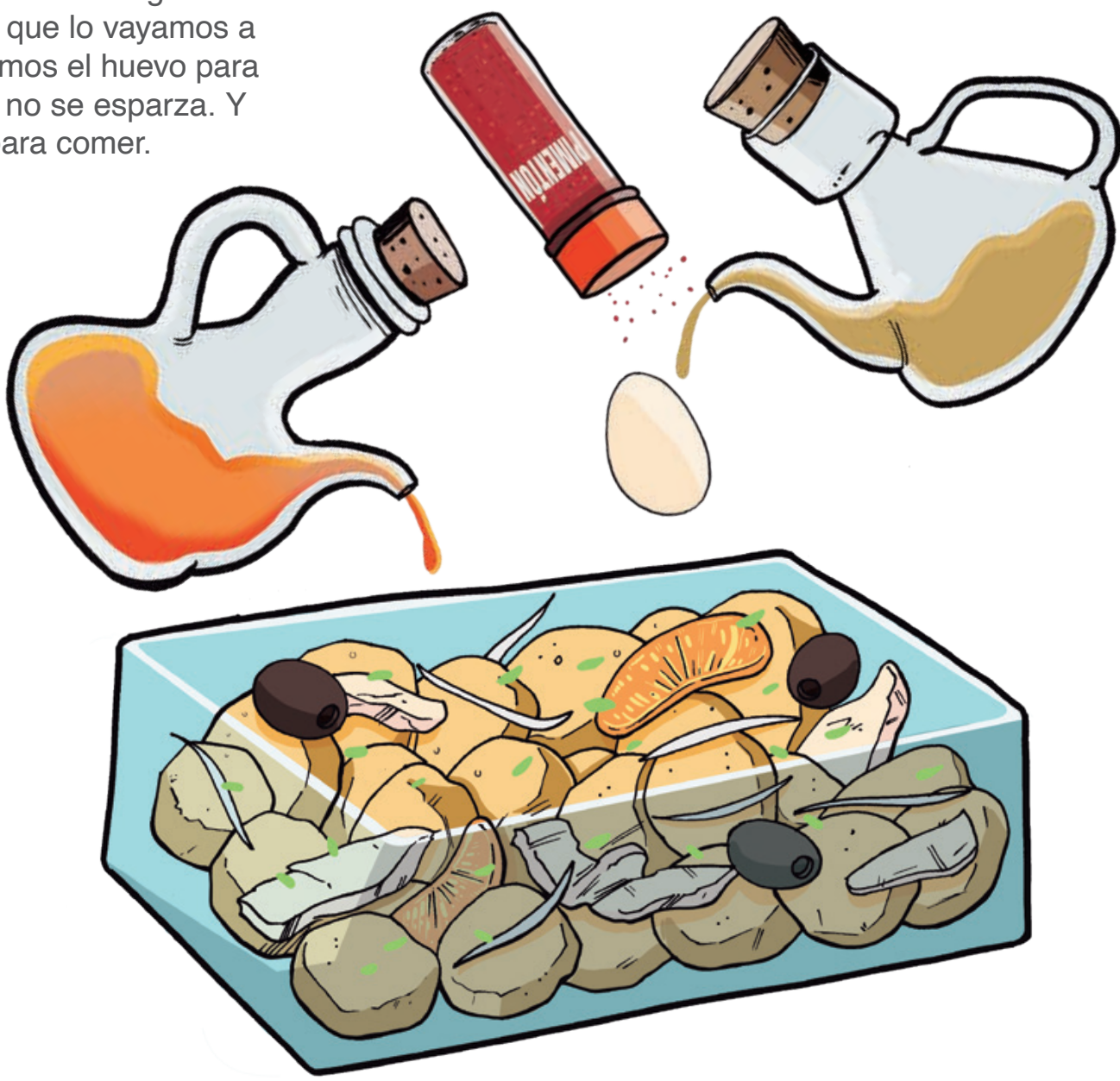
5

Cortamos la cebolla en juliana muy fina, así como la naranja en gajos, retirando la parte blanca para que no amargue. Picamos medio diente de ajo pelado y el perejil fresco.



7

Añadimos el perejil y el ajo, una cucharadita de pimentón, unas gotitas de vinagre y aceite de oliva virgen extra. Lo mezclamos todo y guardamos el táper en la nevera hasta el día siguiente. El mismo día que lo vayamos a comer troceamos el huevo para que la yema no se esparza. Y listo para comer.



Ingredientes

- 50 g migas de bacalao salado
- 1 patata cocida y pelada
- 1 huevo duro pelado
- 1 Cebolla
- 1 naranja pequeña
- 6 aceitunas negras
- 1 cucharada perejil fresco
- 1/2 diente de ajo pelado
- 1 cucharadita pimentón dulce
- Vinagre
- 1 cucharada aceite de oliva AOVE

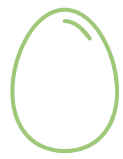
PROPIEDADES NUTRITIVAS DE LOS INGREDIENTES



Naranja: La naranja destaca por su aporte de fibra, calcio, potasio y vitaminas C, B1 y B9. También es fuente de folatos, que contribuyen a la formación normal de las células sanguíneas.



Bacalao: El bacalao es un pescado bajo en calorías y de muy fácil digestión. Es uno de los más magros, debido a que acumula la grasa en el hígado y no en los músculos. Aporta ácidos grasos omega 3 en cantidades considerables, así como proteínas, fósforo y vitaminas B12.



Huevo duro: El huevo duro es fuente de vitaminas y ácido fólico. Además, es rico en proteínas de alto valor biológico y contiene hierro, fósforo, magnesio y potasio. Tiene un efecto saciante y reduce el apetito.

Si te ha gustado esta receta, puedes encontrar muchas más en este mismo episodio:

- Trucha teriyaki con ensalada de pasta y verduras
- Enchiladas de pollo
- Rolls de marisco
- Brochetas de koftas con cuscús integral
- Bowl de lentejas al estilo mediterráneo

Descubre estas y más recetas ricas y sanas para comer de táper durante tu jornada en la serie 'Alimentación Saludable en el trabajo'.

Los episodios están disponibles en Onda Saludable, el podcast de prevención de Mutua Balear.

Además, también los podrás encontrar en el nuevo apartado de nuestra web sobre alimentación saludable para personas trabajadoras:

<https://www.mutuabalear.es/es/alimentacion-saludable>

¡Recetas enfocadas al puesto de trabajo!

