Receta de Esqueixada de Bacalao

02 Abr 2019

Buenos días a tod@s, como ya se va acercando la **Semana Santa,** para hoy os dejo esta rica receta de **Esqueixada de Bacalao**, es una receta muy fácil de preparar y además muy saludable ya que el bacalao aporta 17 grs de proteínas y 73 calorías, apenas tiene grasa ni hidratos de carbono, espero que os guste esta rica receta.

Ingredientes

- Bacalao desmigado (200 grs para cuatro personas)
- Atún en aceite (una lata)
- Cebolla (una mediana o dos o tres cebolletas tiernas)
- Huevos cocidos (dos opcional)
- Aceitunas negras (al gusto)
- Ajos (tres o cuatro dientes)
- Tomates maduros pero duros (tres o cuatro)
- Aceite de oliva
- Sal

Modo de Preparación

1. Desalar el bacalao la noche de antes o comprarlo ya desalado
2. Una vez desalado, exprimir con las manos para sacarle todo el agua, secarlo bien con papel de cocina o con un paño
3. Colocarlo bien extendido en una fuente
4. Cortar la cebolla muy finita y mezclarla con los tomates cortados en trocitos pequeños, los ajos bien picaditos, un poco de sal y el atún
5. Echarlo todo sobre el bacalao en la fuente y mezclar bien
6. Aliñar con un chorro de aceite de oliva
7. Decorar con el huevo duro y las aceitunas negras
8. Servir fresquito y...buen provecho!!!