



Tortilla rápida de bacalao

Ingredientes (para 1 ración)

- 1 huevo
- 40 g de bacalao desalado sin piel
- 40 g de cebolla
- 1 c/s de aceite de oliva virgen extra
- 1 c/c de perejil fresco picado (opcional)

Elaboración

1. Pelar y picar la cebolla finamente.
2. Calentar una sartén a fuego suave con el aceite de oliva virgen extra y pochar la cebolla hasta que tome color dorado.
3. Desmigalar o picar el bacalao y cocer al microondas, tapado, durante uno o dos minutos. Escurrir bien.
4. Batir el huevo y mezclarlo con el bacalao, el aceite de oliva, la cebolla pochada y el perejil, opcionalmente.
5. Verter la mezcla en un recipiente apto para microondas o un plato sopero. Tapar con otro plato y cocinar al microondas durante un minuto a máxima potencia.
6. Servir.

Recomendaciones

Se puede utilizar cebolla pochada comercial.