

Borraja con Bacalao



Ingredientes:

- 500 gr. de borraja limpia
- 2 patatas
- 400 gr. de migas de bacalao desalado
- 1 puerro
- 1 ajo
- 1 cucharadita de pimentón de la Vera
- 1 dl aceite de oliva virgen extra

Elaboración:

Hervir en agua con sal los tallos de borraja ya limpios y las patatas peladas y partidas en trozos durante 20 minutos. Cuando falten 5 minutos para terminar la cocción echamos el bacalao.

Limpiamos y troceamos la parte blanca del puerro. Ponemos el aceite a calentar en una sartén, añadimos el ajo pelado y troceado junto con el puerro, moviéndolo con una cuchara de madera continuamente para que no se queme ni tome mucho color. Cuando ya esté el puerro blando añadiremos, sin dejar de remover, la cucharadita de pimentón. Removemos y echamos ½ tacita del agua de la cocción.



Presentación: Poned la borraja con las patatas y el bacalao ya escurrido en una fuente y echar por encima el sofrito. Servir inmediatamente.

Nota: Receta económica, sabrosa y saludable. La borraja es una verdura fina y de sabor delicado. Tiene una alta cantidad de vitamina D que nos ayuda a fortalecer la piel y los huesos, además del sistema inmunitario.

Esperamos que disfrutéis de su sabor y sencillez.



REFERENCIA CURRICULAR

Toñi Morera Sánchez. Aunque cocinar nada tiene que ver con su formación ni con su profesión, es una afición muy importante para ella. La cocina le conecta a la tierra, a lo básico, a lo fundamental, a la vez que le da alas para crear, innovar, experimentar o sencillamente reproducir. Disfruta aprendiendo continuamente, como disfruta jugando/enseñando. Y esto es lo que nos ofrece: comida saludable para hacer, aprender, jugar, degustar y agasajar.

Secciones: **Cocinar, Con placer**