

Bakalar na bijelo

Autor: Milka



bakalar na *bilo*

Sastojci

suhi bakalar - 400 g
maslinovo ulje - 3 dl
češnjak - 30 g
lovorov list - 1 kom
sol - 20 g
papar - 3 g

Način pripreme

Bakalar dobro istući drvenim tučkom i ostaviti da se moči u vodi preko noći.

Zatim ga staviti kuhati u slanu vodu.

Dodati dio češnjaka u češnjevima, list lovora i kuhati dok bude mekan.

Očistiti od kostiju i crne kožice i ponovno tući drvenim tučkom tako dugo dok ne postane kao pire.

Ostatak češnjaka isjeckati, popržiti na malo ulja i dodati bakalar.

Posoliti, popapriti i stalno miješajući doliti ostatak ulja.

Ostale napomene

Može se posluživati kao samostalno jelo, a u Istri je uobičajno posluživati ga uz posutice, zelje ili palentu.

Vrijeme pripreme	preko 2,5 sata	Priprema	jednostavno
Porcije za	4 osobe	Kolesterol	
Ovo jelo je iz okolice		Cijena pripreme	
Vegetarijansko	Ne	Laktoza	Ne
Dijetno	Ne	Bez glutena	Da
Calorie		Kilodžuli	
Masnoća		Bjelančevine	
Proteini		Karbohidrati	