
Bakalar s krumpirom

Autor: Laura



Bakalar s krumpirom

Sastojci

bakalar - 250 g
krumpir - 300 g
češnjak - 30 g
maslinovo ulje - 3 dl
list lovora - 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 skupa s oguljenim krumpirom.

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

Očistiti od kostiju i crne kože i ponovno tući drvenim tučkom bakalar i krumpire 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

Dobar tek.

Vrijeme pripreme	preko 2,5 sata	Priprema	malo komplicirano
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	