



Huevos rellenos de bacalao y verduras

Descripción

default watermark



Conozco a muy poca gente a la que no le gusten los huevos rellenos y es un plato tan versátil! Admiten cualquier relleno, carne, pescado, verduras! Creo, además, que en cada casa hay una receta favorita y fácil de preparar.

Ingredientes: (Para cuatro personas).

Para el relleno.

- 8 huevos talla L.
- 2 tomates medianos maduros.
- 1 calabacín pequeño.
- 250 gr de bacalao al punto de sal. Si es desmigado mejor.
- Queso rallado o en hilos para gratinar, en éste caso 4 quesos, la cantidad al gusto.
- Aceite de oliva.

Para la bechamel.

- 50 gr de harina.
- 1/2 l de leche.
- Aceite de oliva, sal, nuez moscada, pimienta molida, perejil picado.

Preparación:

Del relleno.

Cocemos los huevos enteros con cáscara en una cazuela con abundante agua durante 10 minutos. Una vez cocidos, escurrimos y refrescamos con agua fra a. Reservamos.

Una vez fríos, pelamos, partimos por la mitad a lo largo, retiramos las yemas (que reservamos), colocamos en una fuente de horno y reservamos.

Picamos en trozos menudos el bacalao y reservamos. Pelamos y picamos finamente los tomates, reservamos. Lavamos y picamos finamente el calabacín y reservamos.





En una cazuela baja y amplia vertemos un chorro de aceite de oliva, ponemos al fuego medio-bajo y echamos el calabacín, dejamos hasta que se ablande removiendo de cuando en cuando para que no se pegue al fondo de la cazuela. Añadimos el tomate, mezclamos bien, removemos y dejamos hasta que el tomate se haga.





Incorporamos el bacalao troceado y las yemas cocidas reservadas. Seguimos removiendo, mezclando bien todos los ingredientes. Pasados 5 minutos retiramos del fuego, dejamos atemperar y rellenamos las claras.





De la bechamel.

En un cazuela baja y amplia vertemos un chorro de aceite de oliva, calentamos y echamos la harina, removemos bien para que se cueza. Vertemos la leche **poco a poco**, añadimos la sal, la nuez moscada, la pimienta molida y el perejil picado, seguimos removiendo enérgicamente, que se mezcle todo bien y que no se agarre al fondo de la cazuela, **no deben quedar grumos**.

•





Encendemos la opción de gratinar del horno a 200°C.

Vertemos la bechamel sobre los huevos rellenos con el sofrito de bacalao, repartimos el queso rallado y gratinamos en el horno (o microondas), a 200°C, durante 10 minutos.

Servimos caliente. ¡BUEN PROVECHO!

Consejo: Podemos preparar el relleno con antelación, dejamos la bechamel y el gratinado para justo antes de servir. Notamos que **no ponemos sal, el bacalao ya la lleva.**

Síguenos en Facebook: facebook.com/masqpostres

En Instagram: instagram.com/_masqpostres

Mándanos tus recetas, opiniones, sugerencias a nuestro correo: hola@masqpostres.es

Y si quieres recibir al instante nuestras nuevas recetas, suscríbete pinchando en «Suscribir», en la parte superior derecha de nuestro blog o en la inferior si lo haces desde el móvil.

Categorías

1. Aperitivos
2. Huevos
3. Pescados y mariscos
4. Verduras hortalizas y legumbres

Fecha de creación

junio 23, 2020

Autor

admin

default watermark