

# EMPANADILLAS DE BACALAO CON ALGAS

## ELABORACIÓN:

Sofreír los pimientos y la cebolla bien picados en la sartén con el aceite caliente durante unos 5 minutos a fuego bajo.



En la misma sartén añadir el bacalao desmigado bien escurrido y las algas, y rehogar todo durante unos 5 minutos.

Retirar la sartén del fuego y dejar escurrir en un colador para eliminar el exceso de aceite. Rellenar manualmente las obleas con la ayuda de una cuchara, cerrar las empanadillas.



Hornear a 200°C (con el horno previamente precalentado) durante 10 minutos hasta que la masa esté dorada.

## INGREDIENTES

- Obleas de harina de trigo
- Tomate frito
- Cebolla
- Pimiento rojo
- Aceite de oliva
- Bacalao desalado desmigado
- Alga *Codium spp.* rehidratada

## PROPIEDADES:

El bacalao (*Gadus morhua*) es un pescado blanco apreciado por sus carnes y sabor característico, que posee un bajo contenido en grasa.

*Codium spp.* Es un importante potenciador del sabor, tanto por su aporte de sodio como por la presencia de aminoácidos tales como el ácido glutámico, directamente relacionados con el sabor conocido como umami.

