

# Blenuten®

## Recetas para grandes comedores



### Buñuelos de bacalao

A partir de 1 año



#### **Ingredientes** para unas 20 unidades, 3-4 raciones:

- 250 g de bacalao desalado y desmigado
- 100 g de harina de trigo
- 100 ml de agua
- 1 huevo
- 1 ajo picado muy fino
- 1 ramita de perejil picada muy fina
- ½ sobre de levadura
- 4 cacitos de Blenuten Neutro 0% azúcares añadidos
- Sal (opcional)
- Aceite de oliva suave

#### **Preparación**

1. En un bol, mezclad la harina, la levadura y los 4 cacitos de Blenuten Neutro 0% azúcares añadidos con el agua, hasta que quede una crema sin grumitos
2. Añadid el bacalao, el ajo y el perejil muy picados con la ayuda de una picadora o un mortero.
3. Podéis añadir una pizca de sal, muy poca, puesto que el bacalao ya le da un punto de sal.
4. Dejad reposar la mezcla en la nevera una media hora. ¡No seáis impacientes!
5. Añadid abundante aceite (tiene que cubrir los buñuelos) en una sartén, y cuando esté caliente, empezad a freír los buñuelos. Lo podéis hacer con la ayuda de dos cucharas tipo soperas: llenad una de ellas y con la otra ayudad a vaciarla en el aceite.
6. Con el fuego medio, ¡veréis que los buñuelos van subiendo! Ya les podéis dar la vuelta, e irlos tostando por los lados.
7. Una vez cocinados, los podéis dejar en reposo unos minutos en papel de cocina absorbente, para que suelten el exceso de grasa.
8. Acompañadlos con una ensalada verde completa, que los peques pueden preparar y... ¡listos!

#### **Truco culinario**

La receta para la masa de los buñuelos es muy versátil y podéis añadir cualquier alimento, desde calabaza o espinacas cocidas, hasta merluza desmigada sobrante de otro día e incluso un poco de jamón... Una receta de aprovechamiento, como las croquetas, ¡que todos disfrutaréis!

#### **Ideal para niños**

Los buñuelos de bacalao son una receta rica en proteínas de alta asimilación, nutriente muy necesario en la etapa de crecimiento de un niño. Además es una buena ocasión para incorporar el pescado, ya que que no siempre es el

