

# Bacallà amb mongetes i tomàquet



## Ingredients per a 2 persones

- 200 g** de bacallà dessalat
- 200 g** de mongetes cuites
- 2** tomàquets
- Olives negres
- 2** cullerades d'oli d'oliva



## Estris necessaris



Taula de tallar



Ratlador



Cullera i ganivet



Bol



Escurredora

## Elaboració

1

Renteu els tomàquets, talleu-los per la meitat i ratlleu-los amb el ratllador fins que en quedi només la pell. Afegiu-hi l'oli i barregeu-ho bé.

2

Renteu les mongetes i escorreu-les, si són en conserva.

3

Esmicoleu el bacallà. Barregeu-lo amb el tomàquet i afegiu-hi les mongetes.

4

Proveu el punt de sal i, si cal, afegiu-ne.

5

Emplateu. Si teniu un motlle hi podeu posar la barreja perquè la presentació quedi millor. Decoreu-ho amb unes olives negres.

## Sabies que...

El bacallà és un peix blanc molt saludable que aporta proteïna d'alta qualitat i molt poc greix. Destaca el seu alt contingut en potassi, necessari per a l'activitat muscular.

## IDEES

Si us agrada la ceba crua, n'hi podeu afegir de trinxada ben petita.

