

# Ingredienti

- 120 g di cipolle bianche
- 50 g di olio extravergine di oliva
- 400 g di polpa di pomodoro
- 500 g di baccalà ammollato e dissalato
- sale q.b.

## Valori nutrizionali

Indice di Adeguatezza Mediterranea (MAI): >15

### PER 100 G

Calorie	106,48 (Kcal)
Proteine	10,65 g
Carboidrati	1,76 g
Grassi	5,33 g
Fibre	0,45 g

### PER PORZIONE

Calorie	284,83 (Kcal)
Proteine	28,50 g
Carboidrati	4,71 g
Grassi	14,27 g
Fibre	1,20 g



# Baccalà con cipolle

DAI GUSTO ALLA TUA DIETA

Ricette Low carb e Keto

[#monicacucinandoconbimby](https://www.instagram.com/monicacucinandoconbimby)

Difficoltà	facile
Tempo di preparazione	10 min.
Tempo totale	35 min.
Porzione	4

## Preparazione con bimby

- Mettere nel boccale le cipolle e l'olio extravergine di oliva, insaporire: 7 min./120°C/antiorario/vel. 1.
- Aggiungere la polpa di pomodoro, posizionare il cestello e sistemare al suo interno il baccalà, cuocere: 20 min./Varoma/antiorario/vel. 1.
- Togliere il cestello con l'aiuto della spatola e sistemare il baccalà all'interno di una zuppiera.
- Versare sul baccalà la salsa al pomodoro e servire

## Preparazione senza bimby

- Pulite la cipolla e tritatela finemente. Versate nella pentola, la cipolla tritata e l'olio e lasciate insaporire qualche minuto.
- Aggiungete il baccalà a pezzi, la passata di pomodoro, regolate di sale.
- Cuocere a fuoco medio per un'ora.
- Se dopo un po' di tempo il baccalà si fosse asciugato troppo aggiungete un po' di acqua e proseguite la cottura per altri 5/10 minuti, dovrete ottenere un bel baccalà morbido e con del sugo.
- Servire caldo.

Difficoltà	facile
Tempo di preparazione	10 min.
Tempo totale	1h 10 min.
Porzione	4



[seguimi su: #monicacucinandoconbimby](https://www.instagram.com/monicacucinandoconbimby) per trovare altre ricette



scrivimi per info: [monica79.bimby@gmail.com](mailto:monica79.bimby@gmail.com)