



INGREDIENTS (1 PERSONA)

- 125-150 g de bacallà dessalat
- 60 g de ceba
- 70 g d'espínacs frescos
- 15 g de panses
- 10 g de pinyons
- 3 cullerades de moscatell
- Oli d'oliva verge extra
- Sal

ELABORACIÓ

1. Posar les panses i els pinyons en una tassa de cafè i cobrir amb moscatell. Escalfar durant 1 minut al microones, a màxima potència, per a que s'hidratin.
2. Tallar la ceba a juliana i afegir-la juntament amb una cullerada d'oli d'oliva verge extra, una cullerada d'aigua i un pessic de sal, en un envàs apte per coure al microones. Coure tapat durant 1 minut, a màxima potència.
3. Afegir els espínacs, les panses i els pinyons hidratats damunt el bacallà dessalat, amb un raig d'oli d'oliva verge extra, i salar.
4. Cuinar tapat durant 2 minuts a màxima potència.
5. Deixar 1 minut en repòs amb l'envàs tapat per acabar de coure el peix.

NOTES:

