



## INGREDIENTS

- 1 all laminat
- 5g de julivert picat
- 120g de mongetes del ganxet cuites
- 125g de suprema de bacallà dessalat
- 1 cullerada de postres de pebrot vermell dolç
- 1 cullerada soperera d'aigua mineral
- 2 cullerades soperes d'oli d'oliva verge extra
- Sal al gust

## ELABORACIÓ

1. Afegeix a un envàs apte per a microones l'all laminat, el julivert picat, una cullerada d'oli i una cullerada d'aigua.
2. Cou tapat durant 1 minut i 30 segons a màxima potència (800W).
3. Afegeix al mateix envàs el pebrot vermell dolç, les mongetes del ganxet cuites, una cullerada d'oli i sal al gust.
4. Col·loca el bacallà a sobre i cuina tapat durant 2 minuts a màxima potència (800 W). Deixa un minut de repòs amb l'envàs tapat per acabar de coure el peix.
5. Lliga la salsa remenant amb una cullera i ja pots servir.

## NOTES:

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

