TARTA DE ALUBIAS CON VERDURAS Y BACALAO

Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Flor Roja

Tiempo: 15 minutos
Dificultad: Fácil
Tipo de plato: Entrante
Tipo de cocina: Normal
Otros: Cocina Creativa
Coste: Económico

Descripción:

Ingredientes para 4 personas :

- 1 bote de alubias tiernas
- 2 latas de atún
- 5 tomates para ensalada rojos
- 1 cebolla pequeña
- 1 pimiento verde pequeño
- 1/2 pimiento rojo
- 400 g de Bacalao desalado
- aceite de oliva
- sal vinagre

Preparación:

Paso 1

Escurrir y lavar bien las alubias y poner las en un bol echarle un poco de sal, y las dos lata de atún escurridas y mezclar con cuidado no se rompan las alubias. Reservar. Cortar el bacalao a tirar y dejar en un plato y echar un poco de aceite de oliva. Reservar.

Paso 2

Quitar la piel a los tomates y partirlos a trocitos, picar la cebolla también a trozos y los pimientos poner todo en un bol y aliñar con un poco de aceite vinagre y sal . Reservar.

Paso 3

En un plato poner solo el aro y en el fondo echar alubias que tenemos reservadas repartir muy bien Luego echar el tomate que hemos picado con el pimiento y la cebolla que tenemos reservado, repartir bien por todos los lados. por ultimo echar el bacalao que tenemos reservado con el aceite de oliva y repartir bien. Adornar al

gusto