

PASTEL DE CABRACHO



Ingredientes para 4 personas:

- ✓ Cabracho 200g
- ✓ Nata líquida para cocinar 200ml
- ✓ Tomate frito Solís 20g
- ✓ cebolla 50g
- ✓ Huevo 1
- ✓ Ajos 1 diente
- ✓ Sal a gusto

Preparación:

Cocemos el pescado junto con la cebolla, el ajo y un puñado de sal. Una vez cocido dejamos enfriar y a continuación, pelamos, quitamos las espinas y desmenuzamos. En un recipiente, echamos el huevo, la nata y el tomate, batimos todo con la batidora hasta que quede homogéneo, e incorporamos el pescado. Lo colocamos en un molde y lo ponemos a cocer al baño María, ya sea en una olla e introducimos el molde dentro de ella cubriendo hasta la mitad de agua, o bien al horno echando el agua en la bandeja y colocando el molde en ella, a 180° durante 30 minutos; tanto de una forma como de otra colocaremos unos tapones de corcho para evitar que el agua hirviendo se introduzca en el molde, pues esto provocaría que no cuajara el pastel.

Comprobaremos que ya está, pinchando con un cuchillo en el pastel, si sale limpio, retiramos del fuego o del horno, y esperamos que enfrie un poco para desmoldar.



Calibración del Plato

Kcal	241
Prot (g)	13
Hc (g)	3
Lip (g)	20
Fibra (g)	0
Colesterol (mg)	130
Na (mg)	471