

PUDDING DE PESCADO



Ingredientes para 6 personas:

- ✓ Lubina 500g
- ✓ Merluza 500g
- ✓ Langostinos pelados 750g
- ✓ Tomate frito 400g
- ✓ Bechamel 200g
- ✓ Huevos 5
- ✓ Cebolla mediana
- ✓ Ajo 6 dientes
- ✓ Sal un pellizco

Preparación:

Cocer la lubina, y la merluza junto con la cebolla y 3 dientes de ajo, añadir un pellizco de sal y una cucharada de aceite.

Mientras preparamos una bechamel con ajo bien picado.

Una vez cocido y escurrido el pescado lo mezclaremos con los langostinos, el tomate frito y la bechamel.

Batimos los huevos y los añadimos a la mezcla anterior, batimos bien hasta que quede uniforme.

Introducimos en un molde la mezcla (untar con un poco de aceite el molde) y ponemos en el horno previamente precalentado a 180° al baño maría durante 15-20'



Calibración del Plato

Kcal	515
Prot (g)	69
Hc (g)	11
Lip (g)	22
Fibra (g)	2
Colesterol (mg)	555
Na (mg)	988