me nuda tierra!

Asturias

Tiempo	Reposo	Raciones
1h 15'	4h	4

Alérgenos

- Pescado
- Huevos
- Lácteos

Alternativas

- Sin lactosa

Pastel de cabracho

Ingredientes

1 cabracho de anzuelo (300 g de carne una vez desmigado)
40 ml de salsa de tomate (3 o 4 cucharadas)
3 huevos
80 ml de nata
1 puerro
2 zanahorias
1 cebolla
1 hoja de laurel
Pimienta negra
Sal

En lugar de cabracho se puede utilizar cualquier otro pescado blanco de roca de mayor proximidad y temporada u otros pescados blancos como la merluza, el rape o la lubina salvaje o ecológica.

El pastel de cabracho se suele servir como entrante o aperitivo con tostadas y mayonesa

Elaboración

1. Limpiar el interior del cabracho, desescamar, cortar las aletas y la cresta y recortar la cola. O pedirlo así en la pescadería.

2. Lavar y pelar las hortalizas. Trocear las hortalizas y ponerlas en una olla con abundante agua, la hoja de laurel y una pizca de sal. Cocinar a fuego medio-alto durante unos 10 minutos.

3. Añadir el cabracho y cocer 10 minutos más. Sacar el cabracho y dejar que se enfríe un poco para desmenuzarlo, eliminando bien sus espinas.

4. El caldo se puede reservar para preparar otras recetas como sopas, arroces, guisos etc. También las hortalizas se pueden aprovechar como guarnición o triturar para preparar una crema.

5. Colocar la carne del cabracho fría y desmenuzada en el vaso de la batidora o procesador de alimentos junto con los huevos, la nata y la salsa de tomate. Salpimentar al gusto.

6. Triturar hasta que se mezcle bien pero que no quede demasiado cremoso y poner la mezcla del pastel en un molde previamente engrasado con aceite de oliva virgen extra.

7. Hornear al baño María durante 1 hora a 180ºC con calor arriba y abajo. A los 50 minutos pinchar con un palillo en el medio y se sale limpio se puede retirar del horno.

8. Enfriar completamente a temperatura ambiente y después en la nevera durante al menos 1 hora.

9. Una vez frío y bien sólido, desmoldar con cuidado y servir fresco a temperatura ambiente.

Alternativas

Para la versión sin lácteos se puede sustituir la nata por crema vegetal tipo nata de arroz.

LIFE HEALTHY PLANET DIET está cofinanciado con fondos de la Unión Europea a través del Programa LIFE (LIFE 20/NGO4GD/ES/0003)