me nuda tierra

Asturias

Tempo	Repouso	Racións
1h 15'	4h	4

Alérxenos

- Peixe
- Ovos
- Lácteos

Alternativas

- Sen lácteos

Pastel de escarapote

Ingredientes

1 escarapote do pincho (300 g de carne, aprox., unha vez esmiuzado)
1 cebola
2 cenorias
1 porro
1 folla de loureiro
Sal
3 ovos
80 ml de nata
40 ml de salsa de tomate (3 ou 4 culleradas)
Pementa negra
Aceite de oliva virxe extra

No canto de escarapote, pódese utilizar calquera outro peixe branco da pedra de maior proximidade e en tempada ou calquera peixe branco en tempada en xeral, como a pescada, o peixe sapo ou a robaliza (salvaxe ou ecolóxica).

O pastel de escarapote adóitase servir como entrante ou como aperitivo con maionesa

Elaboración

1. Limpamos o interior do escarapote, escamámolo, cortámoslle as aletas (incluída a crista) e recortámoslle o rabo. Outra opción sería, directamente, pedírmolo así ao mercalo.

2. Lavamos, pelamos e cortamos en anacos as hortalizas. Logo, pómolas nunha tarteira con auga bastante, coa folla de loureiro e cun chisco de sal. Cociñámolo con lume moderado-forte durante uns 10 minutos.

3. Incorporamos o peixe e cociñamos outros 10 minutos. Transcorrido ese tempo, sacámolo e deixamos que arrefeza para o esmiuzarmos, desbotándolle ben as espiñas. O caldo de cocción podémolo reservar para prepararmos outros pratos, como sopas, arroces ou guisos. As hortalizas tamén as podemos aproveitar, como gornición ou, trituradas, para elaborarmos unha crema.

4. Colocamos a carne do escarapote fría e esmiuzada nun vaso batedor ou no dun procesador de alimentos, xunto cos ovos, coa nata e coa salsa de tomate. Salpementamos ao gusto.

5. Triturámolo ata que quede ben mesturado, pero non demasiado cremoso, e pómolo nun molde previamente engraxado co aceite de oliva.

6. Enfornamos ao baño maría durante 1 hora máximo a 180 °C e en modo calor por arriba e por abaixo. Pasados 50 minutos, picamos a masa cun espeto e, se este sae limpo, retiramos o pastel do forno.

7. Primeiro, deixámolo arrefecer por completo a temperatura ambiente e despois, na neveira durante, polo menos, 1 hora.

8. Unha vez frío e ben sólido, desmoldámolo con coidado e servímolo a temperatura ambiente.

Alternativas

Para a versión sen lácteos, podemos substituír a nata por crema vexetal, como por 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)