me nuda tierra

Astúries

Temps	Repòs	Racions
1h 15'	4h	4

Al·lèrgens

- Peix
- Ous
- Làctics

Alternatives

- Sense lactosa

Pastís d'escórpora

Ingredients

1 escórpora d'ham (300 g de carn una vegada esmicolat)
3 ous
80 ml de nata
40 ml de salsa de tomàquet (3 o 4 cullerades)
1 porro
2 pastanagues
1 ceba
1 fulla de llorer
Pebre negre
Sal

En lloc d'escórpora es pot fer servir qualsevol altre peix blanc de roca de major proximitat i temporada, o altres peixos blancs com el lluç, el rap o el llobarro salvatge o ecològic.

El pastís d'escórpora se sol servir com a entrant o aperitiu amb torrades i maionesa

Elaboració

1. Netejar l'interior de l'escórpora, escamar, tallar les aletes i la cresta i retallar la cua. També podem demanar que ens ho preparin així a la peixateria.

2. Rentar i pelar les hortalisses. Trossejar les hortalisses i posar-les en una olla amb abundant aigua, la fulla de llorer i una mica de sal. Cuinar a foc mitjà durant uns 10 minuts.

3. Afegir-hi l'escórpora i coure-la 10 minuts més. Treure l'escórpora i deixar que es refredi una mica per esmicolar-la, eliminant bé les espines.

4. El brou es pot reservar per preparar altres receptes com sopes, arrossos, guisats, etc. També les hortalisses es poden aprofitar com a guarnició o triturar per preparar una crema.

5. Col·locar la carn de l'escórpora freda i esmicolada al got de la batedora o processador d'aliments juntament amb els ous, la nata i la salsa de tomàquet. Salpebrar-ho al gust.

6. Triturar-ho fins que es barregi bé, però evitant que quedi massa cremós. Posar la barreja del pastís en un motlle prèviament engreixat amb oli d'oliva verge extra.

7. Enfornar al bany Maria durant 1 hora a 180 °C amb calor amunt i avall. Passats 50 minuts punxar amb un escuradents al mig i si surt net es pot retirar del forn.

8. Refredar completament a temperatura ambient i després a la nevera durant almenys 1 hora.

9. Un cop fred i ben sòlid, desemmotllar-ho amb cura i servir fresc a temperatura ambient.

Alternatives

Per a la versió sense lactis es pot substituir la nata per crema vegetal tipus nata d'arròs.

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