

Pastel de Boquerones y Espinacas

El boquerón junto con la sardina y el jurel son los tres pescados azules más consumidos en nuestro país. Durante los meses de primavera y verano están en su mejor momento. Los **pescados azules son ricos en Omega-3 muy importantes para tu salud cardiaca, con proteínas de alto valor biológico, ricos en vitaminas A y E de acción antioxidante, además de otros compuestos que favorecen la concentración y la memoria, permiten preparaciones muy versátiles, son económicos...** ¡Ya sabes! no dejes de incluir pescado azul en tu menú semanal.



INGREDIENTES:

- 250g Filetes de boquerón (sin espinas) o ½ kg boquerones frescos (sin limpiar)
- 500g Espinacas
- 2-3 Dientes de ajo
- 2 Cucharadas aceite oliva
- 1 Cucharadita comino molido (opcional)
- 2 huevos
- 2 Cucharadas ajo granulado o en polvo
- 2 Cucharadas perejil fresco picado

2

Raciones

ELABORACIÓN:

1. Precalentar el horno a 200°C
2. Limpiar los boquerones retirando cabeza, vísceras y espinas (en caso de no tener los filetes limpios ya), enjuagar para quitar restos de sangre y escamas, escurrir.
3. Saltear las espinacas (si son congeladas hervir y escurrir antes) con los ajos picados y una cucharada de aceite, dejar atemperar.
4. Batir los huevos con el comino y agregar las espinacas bien escurridas.
5. Montar el pastel: engrasar una bandeja pequeña apta para el horno con un poco de aceite, colocar una primera capa de boquerones con la piel hacia abajo, espolvorear con ajo en polvo, sal y comino molido, poner encima de estos las espinacas con huevo batido y otra capa de boquerones, pero esta vez con la piel hacia arriba, espolvorear con la mitad del perejil picado y una cucharada de ajo en polvo y un poco más de comino molido.
6. Hornear a 200°C durante 15 minutos.
7. Espolvorear con el resto de perejil fresco y servir. Como sugerencia se puede acompañar con una ensalada de tomate.