

Pastel de Merluza al Microondas

Este pastel es muy fácil de hacer y ensucias muy poco (cosa que se agradece). Te lo puedes comer tanto frío como caliente e incluso dejártelo hecho el día anterior, llevar lo de picnic, a la playa,...desde luego pocas recetas son tan versátiles. Y además está buenísimo aunque no seas gran fan del pescado.

INGREDIENTES:

- 1 Cebolla pequeña
- 1 diente de ajo
- 1 Cucharada de aceite de oliva
- 1 Filete de merluza s/piel (120g aprox)
- 1 Huevo
- 2 Cucharada tomate frito o salsa de tomate
- 2 Cucharadas leche desnatada
- 1 Cucharada perejil fresco

1
Ración



NOTA: Si haces dos raciones al mismo tiempo deberás alargar algo más los tiempos de cocción, pero no doblarlos.

ELABORACIÓN:

1. Pelar y picar lo más fino posible la cebolla y el ajo.
2. En un bol mediano poner la cebolla y el ajo con una cucharada de aceite, tapar y cocinar a potencia máxima (800W) en el microondas 3 minutos.
3. Agregar al mismo bol el filete de merluza y cocinar 2 minutos más.
4. Añadir el tomate, perejil, leche y huevo. Triturar
5. Colocar la mezcla de nuevo en el microondas y cocinar 10-15 minutos más (hasta que lo veamos cuajado y al pinchar un cuchillo éste salga con la hoja limpia). Recuerda que con el reposo se cuaja un poco más
6. Servir caliente o frío, con salsa de tomate y ensalada verde.