

Pastel de Atún y Pimientos al M.O.

Muchas veces, nos cansamos de comer pescado. Porque siempre lo solemos hacer al horno o a la plancha o no nos gusta el olor que deja en casa, o a los niños/mayores les da miedo encontrar espinas por si se atragantan...Pero sabemos que para una correcta alimentación hay que comer mínimo 3-4 veces por semana. Esta es una receta fácil, rápida, sin olores ni espinas que gustará a todos.

INGREDIENTES:

- 400g Atún al natural escurrido (8 latas)
- 4 huevos
- 125g Pimientos piquillo o morrón (de lata) + un poco extra para decorar
- 300ml Leche evaporada light (4%MG)
- 1 Cucharadita aceite oliva
- Sal y pimienta al gusto
- Canónigos

4

Raciones



ELABORACIÓN:

1. Triturar todo junto.
2. Untar el molde de silicona tipo "rollo" (con agujero en el centro) un poco de aceite.
3. Verter la mezcla (en otro tipo de recipiente o tamaño, el tiempo en el microondas puede variar) cocinar a máxima potencia 10 minutos, mirar cómo está de cuajado e ir cocinando de 5 en 5 minutos y comprobar (a mí me costó 20 minutos en total), dejar reposar al menos 5 minutos antes de desmoldar.
4. Servir frío, con ensalada verde y decorar con tiras de pimiento del piquillo.