

Pastel de Bacalao y Gambas

Comer pescado en forma de pastel es una forma sencilla de tomarlo, incluso para aquellas personas que no son muy amantes de este alimento, pero que es tan necesario para nuestra salud cardiovascular.

INGREDIENTES:

- 500g Bacalao fresco
- 100g Gambas peladas
- 100g Queso untar light o 6 quesitos porciones light
- 5 Huevos
- 1 Cucharada eneldo seco
- 1 Cucharada cebolla en polvo
- ½ Cucharadita pimienta molida
- 1 Cucharadita de sal
- 1 Cucharadita de aceite
- 100ml salsa de tomate
- Salsa de zanahoria: ½ puerro, 3 zanahorias, 1 vaso Fumet o agua, 1 cucharada de aceite

8

Raciones



NOTA:

Prueba a hacer lo con otros pescados blancos como: merluza, abadejo, ...

ELABORACIÓN:

1. Precalentar el horno a 160°C
2. Retirar piel y espinas al pescado si las tuviera (si estuviera congelado, descongelar totalmente y retirar todo el líquido posible, después pesar la cantidad indicada). Trocear.
3. Limpiar las gambas, quitando el caparazón, cabeza, cola e intestino. Cortar.
4. Triturar el pescado, gambas, huevos, salsa de tomate, queso y especias, hasta conseguir una mezcla más o menos homogénea.
5. Cortar un trozo de papel de hornear del tamaño de la base del molde a utilizar (yo he utilizado de silicona para Plum cake), untar con un poco de aceite, adicionar el triturado de pescado y cocinar al baño maría (el agua con que llegue a un tercio del molde es suficiente) en el horno a 160° C durante una hora y cuarto. Si tu molde es de otro tamaño o forma deberás ir pinchando con un palillo hasta que salga limpio.
6. Mientras, elaborar la salsa de zanahoria: limpiar el puerro y pelar las zanahorias, trocear y rehogar con un poco de aceite, añadir el caldo, hervir 15 minutos y triturar.
7. Servir una rebanada del pastel (frío o caliente) con un par de cucharadas generosas de salsa de zanahoria.