



Recetas

BUDIN DE PESCADO



INGREDIENTES

- 1/2 kilo de pescado (lomito de atún, pollo de mar, merluza, lenguado, etc.)
- 50 grs de cebolla de verdeo
- 50 grs de tomate
- 4 huevos
- 1 rebanada de pan de molde sin corteza
- 1 latita de atún al natural (opcional)
- Pimienta negra y nuez moscada

PROCEDIMIENTO

- Cocer el pescado durante unos 7 minutos.
- Quitarle la piel y desmenuzarlo poniendo atención para que no se cuele ninguna espina (cuidado aquí si es cabracho).
- Ir precalentando el horno.
- Añadir los 4 huevos ya batidos, el atún de lata bien escurrido, el pan previamente humedecido en leche, sal al gusto y una pizca de pimienta y nuez moscada.
- Se vierte la mezcla en un molde para horno previamente engrasado, se coloca este molde dentro de otro mayor (o sobre la bandeja del horno) con un dedo de agua, y se hornea a 250° durante 30 minutos. Antes de sacarlo, hay que asegurarse de que está listo pinchando con una aguja y sacándola limpia.
- Se sirve a temperatura ambiente acompañado de salsa de tomate, mayonesa light o besamel más bien líquida.