MARÍA



PLATOS PRINCIPALES

Pastel de merluza y langostinos

45min · 6 raciones · 201 kcal

Ingredientes

- **3** medallones de merluza
- **8** langostinos
- Cebolla y puerro
- **3** huevos
- **200 ml** nata
- **1 cda.** salsa de tomate
- Sal, pimienta y aove

POR RACIÓN

Proteínas	**14 g**
Grasas	**14 g**
Hidratos	**3,9 g**
Fibra	**0,5 g**

Elaboración

1. En una sartén con aove pochamos la cebolla y el puerro, y salpimentamos
2. Incorporamos la merluza y los langostinos troceados, desmigando mientras se cocinan, y reservamos
3. En un bol batimos los huevos con la nata y la salsa de tomate, mezclamos y añadimos la mezcla de pescado e integramos
4. Batimos con la batidora hasta que no queden grumos
5. Vertemos la mezcla en un molde de silicona y preparamos el baño María: ponemos agua en una fuente de horno y dentro el molde de silicona, de forma que el agua cubra hasta la mitad
6. Con el horno precalentado, horneamos a 150° durante 30 minutos y, después, 15 minutos más a 180°
7. Dejamos enfriar a temperatura ambiente, lo metemos al frigorífico y podemos catarlo

RECOMENDACIONES

Se puede preparar el día anterior para no cocinar a última hora. Ideas para acompañar: ali-oli o mayonesa casera, langostinos salteados y unos trozos de buen pan tostado.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de MARÍA
cooknest.app/@easyxbusy · Instagram @easyxbusy