Teresa



PLATS PRINCIPALS

Pastís de lluç i gambes

1h 4 racions 206 kcal

Ingredients

- **400 g** de lluç sense pell ni espines, pot ser congelat
- **200 g** de gambes
- **3** ous
- **1** ceba
- **200 ml** de llet o nata de cuinar
- **4 cullerades** de tomàquet fregit (opcional)
- Sal, oli i pebre

PER RACIÓ

Proteïnes	28 g
Greixos	6,8 g
Hidrats	7,8 g
Fibra	0,9 g

Elaboració

1. Separar el cap del cos de les gambes, pelar-les i treure'n l'intestí
2. Fregir lleugerament amb oli les cues i els caps de les gambes
3. Reservar les cues i posar els caps amb la llet o la nata calenta (sense bullir) i deixar en infusió
4. Tallar la ceba ben petita i esmicolar el lluç
5. Sofregir la ceba en la mateixa paella a foc moderat, fins que canviï de color
6. Incorporar el lluç, salar i coure esmicolant-lo fins que es begui tota l'aigua
7. Preparar un bol amb els tres ous i colar la llet aixafant bé els caps
8. Incorporar el lluç, el tomàquet fregit i les gambes i triturar-ho tot
9. Rectificar de sal i pebre
10. Les gambes es poden triturar o incorporar-les a trossets al final
11. També es pot deixar tota la preparació sense triturar, depèn del gust personal

12. Preparar el motlle, pintar-lo amb una mica d'oli i posar un paper al fons per ajudar a desemmotllar
13. Omplir el motlle; també es pot fer en recipients individuals
14. Posar una safata amb aigua calenta al forn i coure al bany maria a 180 °C uns 45 minuts
15. Està cuit quan, en punxar-lo amb un escuradents, aquest surt net
16. Deixar refredar, desemmotllar i decorar al gust
17. Es pot menjar tebi o fred

RECOMANACIONS

Ideal per deixar preparat amb antelació. Com a aperitiu amb torradetes o per a un sopar informal.



Totes les receptes de Teresa
cooknest.app/@receptesexpress · Instagram @receptesexpress