



PASTEL DE PESCADO CON GAMBAS

- 🕒 20 minutos
- 🕒 30 minutos
- 🍴 4 porciones

INGREDIENTES

- 200 gramos de merluza, congelada o freca, cruda
- 150 gramos de salmón
- 3 unidades grandes de huevo de gallina fresco (195 g)
- 200 gramos de leche evaporada, ligera
- 60 gramos de cebolla
- 1 diente de ajo (4 g) picado
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva (9 g)
- 1 cucharada de postre de sal común (3 g)
- 1 cucharada de postre de pimienta, negra (2 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocina la merluza y el salmón al vapor o hervidos durante 5–7 minutos. Escurre bien y desmenúzalos con un tenedor.
- 2º En una sartén, calienta el AOVE y sofríe la cebolla y el ajo hasta que estén tiernos y dorados. Añade el pescado desmenuzado, mezcla bien y cocina 2 minutos para integrar sabores.
- 3º En un bol grande, bate los huevos y añade la leche evaporada. Incorpora la sal, pimienta, eneldo y ralladura de limón (opcional). Añade la mezcla de pescados y remueve bien hasta que quede homogéneo.
- 4º Vierte la mezcla en un molde engrasado o cubierto con papel vegetal. Hornea al baño maría a 180 °C durante 35–40 minutos, hasta que cuaje y se dore ligeramente.
- 5º Deja templar antes de desmoldar. Puedes servirlo tibio o frío, acompañado de ensalada o verduras asadas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (206 g)	% DDR
ENERGÍA	140 kcal	288 kcal	14 %
PROTEÍNA	13 g	26 g	52 %
H. CARBONO	4 g	7 g	3 %
AZÚCARES	3 g	6 g	7 %
GRASA	8 g	17 g	25 %
GRASAS SATURADAS	3 g	5 g	27 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	2 %
SODIO	251 mg	516 mg	22 %