



Pastel de cabracho

Descripci3n



Es una receta que nos permite la posibilidad de consumir pescado de una manera diferente. Y lo mejor de todo es que se puede hacer con antelaci3n. Lo podemos consumir frÃo, templado o caliente, como plato principal o aperitivo.

Ingredientes: (Para cuatro personas).

- 1.500 gr de cabracho, sin limpiar.
- 1 puerro mediano.
- 1 zanahoria mediana.
- 6 huevos.
- 200 ml de leche evaporada. La receta original lleva nata líquida.
- 200 ml de salsa de tomate natural, no frito.
- Pan rallado para espolvorear el molde.
- Aceite de oliva, sal, pimienta.

Preparación:

Escogemos un molde rectangular (tipo plum cake de 12,5 cm ancho x 22 cm largo x 5,5 cm profundo). Colocamos una tira de papel de hornear en el fondo y a lo largo del molde, dejando un par de pestañas colgando (para facilitar el desmoldado).



Untamos con aceite de oliva, incluido el papel, y espolvoreamos un poco de pan rallado. Reservamos.



default watermark

Limpiamos, troceamos el puerro y reservamos.

Pelamos la zanahoria, cortamos en trozos y reservamos.

Limpiamos el pescado, retiramos las cabezas (que guardamos en el congelador para un caldo?). Reservamos el pescado.

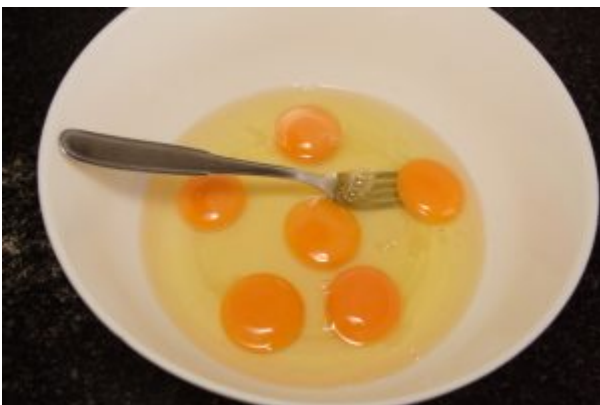
Ponemos agua a calentar en una cazuela mediana, echamos el puerro, la zanahoria y el pescado sin cabeza, sazonamos y cocemos hasta que el pescado est© hecho. Sacamos de la cazuela. Una vez templado desmenuzamos, retirando las espinas, la piel y demás impurezas y reservamos.



default watermark

Precalentamos el horno, calor arriba y abajo, a 180°C.

Batimos los huevos en un bol grande hasta que se mezclen.



Agregamos la leche y la salsa de tomate. Removemos bien.



Incorporamos el pescado desmigado y mezclamos todo muy bien.



Vertemos la mezcla en el molde y horneamos al baño María 45 minutos (ya sabemos que cada horno es un mundo, el tiempo es orientativo) a 180°C, calor arriba y abajo. Colocaremos nuestro pastel **de la mitad del horno hacia abajo**.



Una vez horneado, dejamos templar y desmoldamos. Se puede acompañar de mayonesa, de una salsa de tomate casera, unas verduras?

Fresquito es una buena opción para estos calores.



Consejo: Tiene una gran ventaja, se puede preparar con antelación, en cuyo caso tapamos con film transparente y metemos en la nevera hasta su consumo. Lo podemos hacer con cualquier pescado, pero creo que combina mejor con un pescado fuerte. Si no nos gusta encontrar tropezos, trituramos con la batidora todos los ingredientes y nos quedará una crema.

Síguenos en Facebook: facebook.com/masqpostres

En la web: www.masqpostres.es

O danos tus sugerencias, opiniones? en el correo:

hola@masqpostres.es

Y ahora si quieres recibir al instante nuestras nuevas recetas, te puedes suscribir pinchando en «Suscríbete», en la parte superior derecha de nuestro blog o en la inferior si lo haces desde el móvil.

Categoría

1. Aperitivos
2. Pescados y mariscos

Fecha de creación

agosto 28, 2017

Autor

admin