



Pastel de pescado

Ingredientes (para 1 ración)

200 g de pescado blanco limpio

1 cebolla

1 zanahoria

Perejil fresco

1 huevo

Aceite de oliva virgen extra

Pimienta

Sal (restringir en caso de hipertensión o retención de líquidos)

Elaboración

1. Pelar y picar la cebolla y la zanahoria a trozos pequeños.
2. Rehogar en una sartén con un chorrito de aceite. Reservar.
3. En la misma sartén, añadir unas gotas de aceite y dorar el pescado. Reservar.
4. Disponer en un recipiente alto la verdura y el pescado, y triturar un minuto. Añadir el huevo, la sal y unas gotas de aceite. Triturar el conjunto hasta formar una crema.
5. Picar el perejil y añadir a la mezcla.
6. Disponer la mezcla en moldes individuales aptos para hornear.
7. Cocer al baño maría a 150 °C durante 25 minutos aproximadamente.
8. Dejar reposar unos diez minutos, desmoldar y servir frío o templado.

Recomendaciones

Es pot acompanyar amb una cullerada de tomàquet fregit, salsa romesco o una maionesa d'herbes fresques.