



# Pastís de sardines de llauna

## Ingredients (per a 1 ració)

60 g de llet desnatada (amb lactosa o sense, segons la tolerància)

1 clara d'ou

50 g de sardines de llauna

50 g de patata

50 g de pastanaga

20 g de ceba tendra

8 g d'oli d'oliva verge extra

### Per a la salsa de carbassa:

100 g de carbassa

10 g d'oli d'oliva verge extra

10 g de pasta d'ametlla

Sal (restringiu-la en cas d'hipertensió i/o retenció de líquids)

## Elaboració

1. Per elaborar el púding renteu la patata, la pastanaga i la ceba; peleu-les i piqueu-les.
2. Bulliu la patata i les verdures picades en un cassó amb aigua o al microones, en un recipient tapat a màxima potència, fins que quedin ben tendres. Reserveu-les.
3. En un got apte per triturar i amb un braç elèctric, tritureu les sardines amb la llet fins que en quedi una textura fina i uniforme.
4. Afegiu-hi la resta dels ingredients i torneu-ho a triturar fins que s'integri tot.
5. Ompliu uns motlles aptes per al microones amb la mescla i coeu-ho a màxima potència durant tres o quatre minuts, fins que el pastís hagi quallat totalment.
6. Desemmotlleu el pastís i reserveu-lo.
7. Per fer la salsa, peleu la carbassa i talleu-la a daus.
8. Poseu aigua a bullir en un cassó i coeu-hi la carbassa fins que quedi ben tendra.
9. Coleu-la i tritureu-la amb l'oli i la pasta d'ametlla. Afegiu-hi líquid fins que en quedi una textura de salsa, i poseu-la al punt de sal.
10. Serviu el pastís amb la salsa.