

Pudin suave de pescado

Ingredientes (para 1 ración)

60 g de leche desnatada (con o sin lactosa, según tolerancia)

1 clara de huevo

50 g de merluza

50 g de patata

50 g de zanahoria

20 g de cebolleta

8 g de aceite de oliva virgen extra

Para la salsa de calabaza:

100 g de calabaza

10 g de aceite de oliva virgen extra

10 g de pasta de almendra

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



Elaboración

1. Para elaborar el pudin, lavar, pelar y picar la patata, la zanahoria y la cebolleta.
2. Cocer la patata y las verduras picadas en un cazo con agua hirviendo o al microondas, en un recipiente tapado y a máxima potencia, hasta que queden bien tiernas. Reservar.
3. Cocinar de la misma manera la merluza, sin espinas y sin piel. Reservar.
4. En un vaso apto para triturar y con un brazo eléctrico, triturar la patata y las verduras cocinadas junto con la clara de huevo, la leche y el aceite.
5. Desmenuzar la merluza con la mano o un tenedor e incorporar a la mezcla. Poner a punto de sal.
6. Rellenar con la mezcla unos moldes aptos para el microondas y cocinar a máxima potencia durante tres o cuatro minutos, hasta que el pastel haya cuajado totalmente. Desmoldar y reservar.
7. Para la salsa, pelar y cortar la calabaza a cubos.
8. Hervir agua en un cazo y cocer la calabaza hasta que esté bien tierna.
9. Colar y triturar junto con el aceite y la pasta de almendra. Agregar líquido hasta lograr una textura de salsa y poner a punto de sal.
10. Servir el pastel junto con la salsa.