

Púding suau de peix

Ingredients (per a 1 ració)

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

1 clara d'ou

50 g de lluç

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 coeu-les al microones, en un recipient tapat i a màxima potència, fins que quedin ben tendres. Reserveu-les.
3. Coeu de la mateixa manera el lluç, sense espines i sense pell. Reserveu-lo.
4. En un got apte per triturar i amb un braç elèctric, tritureu la patata i les verdures cuites amb la clara d'ou, la llet i l'oli.
5. Esmicoleu el lluç amb la mà o una forquilla i incorporeu-lo a la mescla. Poseu la mescla al punt de sal.
6. 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. Desemmotlleu-lo i reserveu-lo.
7. Per fer la salsa, peleu la carbassa i talleu-la a daus.
8. Bulliu aigua en un cassó i coeu 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 n'obtingueu una textura de salsa i poseu-la al punt de sal.
10. Serviu el pastís amb la salsa.