



Pudding de pescado

(adsbygoogle = window.adsbygoogle || []).push({});

Ingredientes para 8 personas:

400 gr. de pescado blanco congelado

400 ml. de leche

240 gr. de atún o bonito en aceite

5 cucharadas grandes de salsa de tomate

50 gr. de mantequilla

50 gr. de harina

4 huevos

sal, pimienta, nuez moscada

Precalentar el horno a 180°.

Poner en un cazo el pescado congelado, la leche y un poco de sal.

Ponerlo a fuego medio-alto y en cuanto empiece a hervir, tapar. Bajar el fuego.



Cocer durante 3 minutos. Retirar y dejar templar. Poner en un bol el bonito, el tomate,

y el pescado cocido (sácalo de la leche con una espumadera).

Con la mantequilla, la harina y la leche en la que hemos cocido el pescado hacer una bechamel. Sazonarla con sal, pimienta y nuez moscada. (Si no sabes como hacer la bechamel mira la entrada de las croquetas y sigue los mismos pasos con las cantidades de esta receta).

Añadirla al bol y poner los huevos enteros

Triturar con la minipimer.

Untar con mantequilla un molde. Yo pongo dos moldes y así congelo uno para otro día. Cortar una tira de papel antiadherente o de plata.

Ponerlo en el fondo y untar también con mantequilla.



Rellenar el molde y poner otra tira de papel untada con mantequilla.

Ponerlo en un cacharro que pueda ir al horno. Ponerle agua hasta la mitad del molde.

Meterlo en el horno y bajar la temperatura a 160°.

Cocer durante 40 minutos.

Sacarlo del horno y dejar que se temple. Desmoldar y servir.

`(adsbygoogle = window.adsbygoogle || []).push({});`