

# Pescados con arte II

Pesca responsable en tu cocina



## Pescados con Arte II

ASOCIACIÓN COLUMBARES

16/11/2019

Aula de Cultura Gastronómica  
Mercado de Verónicas - Murcia



### FICHA TÉCNICA

<b>NOMBRE DEL PLATO:</b>	<b>PASTELITOS DE PESCADO Y VERDURITAS</b>	PAX: 10-12
<b>INGREDIENTES:</b> Pescado (túnido) Por ej: Bacoreta Huevos Cebolla Pimiento Aceite de oliva Sal, pimienta y pimentón <u>Salsa:</u> Pimientos asados Dientes de ajo Azúcar y sal Mezclum de lechugas	<b>CANTIDADES:</b> 200 gr (ya limpio) 6 huevos 1 ud 1 ud Al gusto Al gusto 1 latita 2 ó 3 dientes Al gusto Al gusto	<b>ESTACIONALIDAD:</b> Utilizar pescado de temporada.  <b>PUNTOS CRÍTICOS:</b> Ninguno
<b>ELABORACIÓN:</b> 1) Picar bien la cebolla y el pimiento en brunoise muy pequeño. 2) En una sartén rehogarlos con un poco de aceite hasta que esté a nuestro gusto. Reservar. 3) Quitar la piel y espinas al pescado y cortarlo en daditos. Rehogarlos ligeramente en una sartén con muy poco aceite. 4) En un cuenco grande poner los huevos, la verdura y el pescado. Añadir sal y un poco de pimentón. 5) Mezclar bien la preparación, meter en moldes aptos para horno y cocinarlos en el horno a 180 °C hasta que cuajen, depende el tamaño, unos 10-15 minutos. Comprobar que están si el palillo sale limpio. 6) Mientras, preparar la salsa poniendo en una sartén un poco de aceite de oliva y rehogando unos ajos en láminas. Añadir pimientos asados y rehogar unos minutos. Triturar bien con batidora. Añadir sal y azúcar. Probar y rectificar. 7) Desmoldar los pasteles. Servirlos con mezclum de lechugas y un poquito de la salsa de pimientos asados.		
<b>OBSERVACIONES:</b> Si queremos que tenga menos calorías podemos usar sólo las claras de huevo, sin las yemas.	<b>MATERIAL NECESARIO:</b> Colador Sartén Cuchillos y tabla Varillas o tenedor	

# Pescados con arte II

Pesca responsable en tu cocina



TIEMPO DE ELABORACIÓN:  
30 minutos

Microondas/horno  
Espátula o lengua  
Cucharas  
Moldes aptos para microondas/horno  
Palillos de madera  
Batidora  
Platos de presentación



El Obrador de Delia-Talleres de Cocinoterapia

[Delia Torrano Ruiz-Funes](#)



@cocinoterapeuta

[www.cocinoterapia.es](http://www.cocinoterapia.es)

[info@cocinoterapia.es](mailto:info@cocinoterapia.es)



@cocinoterapia

600595988