

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

NOMBRE DEL PLATO:	PASTELITOS DE PESCADO Y VERDURITAS		PAX: 10-12
INGREDIENTES: 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	CANTIDADES: 200 gr (ya limpio) 6 huevos 1 ud 1 ud Al gusto Al gusto 1 latita 2 ó 3 dientes Al gusto Al gusto	ESTACIONALIDAD: Utilizar pescado de temporada.	
		PUNTOS CRÍTICOS: Ninguno	
ELABORACIÓN: 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.			
OBSERVACIONES: Si queremos que tenga menos calorías podemos usar sólo las claras de huevo, sin las yemas.		MATERIAL NECESARIO: 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

info@cocinoterapia.es



@cocinoterapia

[600595988](https://www.instagram.com/cocinoterapia)



Unión Europea
Fondo Europeo Marítimo y
de Pesca (FEMP)



Asociación
Columbares



ASOCIACIÓN DE
PEREGRINOS ARTESANOS
PESCA NATURAL
SABOR DE DATA.COM

Con la colaboración de:

