

Pastel de PESCADO

Necesita molde de flanera con tapa



RACIONES: 6-8

Programa: Al vapor y Sofreír

Calorías por porción (con 12 porciones): 388 kcal

Tiempo de cocción (sin precalentamiento):

AutoCook - 50 min.

AutoCook Pro - 35 min.

Ingredientes:



800 g de merluza
(o cualquier pescado
blanco sin espinas)



4 huevos



50 ml de aceite
de oliva



25 g de
mantequilla



Pimienta blanca



500 ml de nata
para cocinar



2 chalotas



Sal

Preparación:

- Trocea el pescado y resérvalo. Pela y pica fina la chalota. Selecciona el programa **Sofreír** y la opción **Corto**. Ajusta el tiempo a 5 minutos y la temperatura a 130°C. Pulsa el botón de **Inicio**.
- Echa la mantequilla y unas gotas de aceite de oliva en la olla del AutoCook y pochá la chalota con la **tapa abierta**. Pasados 3 minutos, añade el pescado y remueve. Mientras tanto, mezcla los huevos y la nata en un recipiente aparte y reserva.
- Cuando suene la señal, retira el conjunto de la olla y tritura en un recipiente aparte. Después, añádelo a la mezcla de huevos y nata. Salpimienta y mézclalo bien.
- Unta la flanera con mantequilla vierte la mezcla y cierra la tapa de la flanera.
- Echa un poco de agua en la olla del AutoCook e introduzca la flanera. **Cierra la tapa**. Selecciona el programa **Al Vapor** y la opción **Largo** ajustando 40 minutos en el temporizador. Si seleccionas la opción de cocción **expres** en el AutoCook Pro: bloquea la tapa con el botón giratorio y ajusta 25 minutos en el temporizador. Pulsa el botón de **Inicio**.
- Cuando el pastel esté listo déjalo enfriar por completo unas 8-10 horas antes de desmoldarlo.

Consejo de Bosch:

El pastel de pescado es una forma estupenda de comer pescado en frío. Se puede servir con tostadas de pan y si le añades una ensalada tienes una comida completa y ligera.

Para dar más sabor y enriquecer nuestro pastel puedes incorporar gambas al sofrito.