

Budín de pescado

Pescados
y mariscos
argentinos



#el19comepescado

Con pesto de tomate seco y albahaca (4 porciones)
por Madame Papín



INGREDIENTES

- > 700 g de filete de merluza (u otro pescado blanco)
- > 2 cebollas
- > 1 diente de ajo
- > 3 huevos
- > 100 g de perejil
- > 100 g de albahaca
- > 150 g de tomates secos
- > 4 cdas. de aceite
- > Sal y pimienta (a gusto)



INSTRUCCIONES

Separar las yemas de las claras. Cortar el pescado en cubos, a cuchillo. Picar las cebollas y agregar al pescado, junto con la sal y pimienta a gusto, el perejil y las yemas. Batir las claras a punto nieve, incorporarlas en la preparación con suavidad para que quede como suflé. Volcar en una budinera recubierta con papel aluminio, para que no se pegue. Cocinar en horno a fuego medio 180°, en baño María por 35 min.

Pesto: Hidratar los tomates secos en agua, mínimo 3 horas antes de iniciar la preparación. En un recipiente colocar el aceite, los tomates ya hidratados, la albahaca, el ajo, la sal y la pimienta y procesar con un mixer o robot de cocina. Una vez cocido el budín retirar del horno, decorar con el pesto y servir.



ESCANEA



PARA MÁS INFO



Ministerio
de Economía
República Argentina

Secretaría de Agricultura,
Ganadería y Pesca