

Pastel de atún



INGREDIENTES (8-10 PERS)

- 250 g atún en lata (peso neto)
- 2 huevos
- 200 ml nata o leche evaporada
- 4 cucharadas de tomate frito
- 2 rebanadas de pan
- Pimienta negra
- Sal
- 1/2 aguacate
- 10-12 langostinos cocidos
- 5-6 tomates cherry
- Aceite o mantequilla para untar

nutrium

Centro de Nutrición y Dietética



ELABORACIÓN

Se escurre bien el atún, que quede lo más seco posible.

Se mezclan todos los ingredientes (atún, huevo, pan, tomate...) y se trituran hasta que quede una masa homogénea, lo más fina posible. Debe quedar una crema con grumos.

En un molde de horno alargado, untado con aceite o un poco de mantequilla, se vierte la mezcla y se tapa con papel de aluminio para que no se seque la superficie del pastel.

Se introduce en el horno (previamente calentado a 180°C) al baño maría, es decir, poniendo el molde en una bandeja y añadiendo en ésta agua.

Se hornea durante unos 45-50min a 180°C. Los últimos 10 minutos se retira el papel de aluminio.

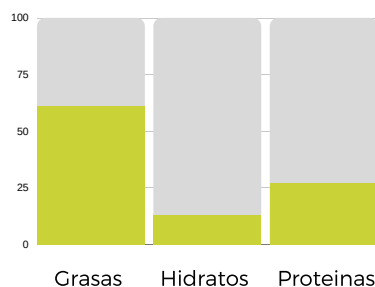
Cuando haya finalizado el tiempo, se comprueba con un cuchillo o con un palito si está bien hecho. si al introducir el palo, éste sale seco quiere decir que ya está cocinado.

Se deja enfriar y una vez frío se desmolda.

Se puede decorar con ensalada, con unos langostinos cocidos, con mayonesa... al gusto!

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

Valores por...	ración	100g
Energía	238 kcal	155 kcal
Grasas	13,49 g	11,43 g
Hidratos	6,42 g	5,40 g
Proteínas	13,54 g	11,39 g
Fibra	1,99 g	1,68 g
Sal	0,90 g	0,76 g



Consejo:

Si quieres reducir el aporte calórico de esta receta, cambia el atún por un pescado blanco, el tomate frito por tomate natural y la nata por leche evaporada