



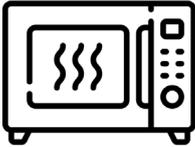
PASTEL DE MERLUZA Y LANGOSTINOS



Ingredientes

					
250 gramos de merluza	8Langostinos	3 huevos	Aceite	Sal	50 mililitros de nata para cocinar
					
80 gramos de tomate frito					

Utensilios

				
Batidora	Vaso Batidor	Microondas	Cuchillo y Tenedor	Molde



Elaboración

- 1.- Pon la merluza en un plato para microondas.
- 2.- Echa sal y aceite encima de la merluza.
- 3.- Mete el plato en el microondas:
 - Si la merluza es fina cocina durante 2 o 3 minutos.
 - Si la merluza es gruesa cocina durante 4 o 5 minutos.
- 4.- Elimina el agua que ha soltado.
- 5.- Desmenuza la merluza con un tenedor.
- 6.- Pela los langostinos.
- 7.- Corta en trozos pequeños los langostinos y reserva.
- 8.- En el vaso de la batidora echa:
 - 3 huevos.
 - La nata.
 - Tomate frito.
 - Sal.
 - La merluza
- 9.- Bate los ingredientes del vaso con la batidora.
- 10.- Añade los langostinos.
- 11.- Sirve la mezcla en un molde para horno.
- 12.- Mete el molde en el horno durante 10 minutos.
- 13.- Saca el pastel del horno.
- 14.- Deja enfriar el molde durante 5 minutos.
- 15.- Comprueba que está bien cocinado metiendo la punta del cuchillo en la mezcla del molde.
- 16.- Deja reposar y sirve el pastel en un plato.
- 17.- Puedes comerlo frío o templado.

“Escanea para verlo y ya disfrutar!”

