

Pastel de Merluza en Olla exprés

Ingredientes (4 personas):

600 gr. de merluza limpia

1 cebolla picada

1 ajo picado

4 huevos

250 gr. de tomate frito

200 gr. de nata líquida

4 cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra

Sal

Perejil picado

Mayonesa

Elaboración:

En un bol pondremos la cebolla picada, el ajo picado, una pizca de sal y de pimienta y el aceite de oliva. Si el recipiente no tiene tapadera, lo taparemos con papel film y lo introduciremos en el microondas a máxima potencia durante 6-7 minutos. Mientras se cocinan las verduras en el microondas cortaremos en trozos la merluza.

Una vez que se nos ha cocinado la verdura, añadiremos en ese bol la merluza, el tomate frito y la nata. Lo removemos todo bien y le añadimos un poco más de sal y pimienta (si nos gusta). Lo volvemos a tapar con papel film y lo ponemos al microondas durante 5 minutos. Pasado ese tiempo lo sacamos y añadimos 4 huevos batidos, esto permitirá que el pastel cuaje.

Servimos la mezcla en los moldes (en nuestra receta hemos usado unos moldes individuales para hacer flan, se puede usar moldes más grandes, en ese caso el tiempo de cocción será mayor) y los tapamos con papel film para que no le entre mucha humedad a la mezcla.

Ponemos en la olla exprés un dedo y medio de agua e introducimos los moldes con la mezcla del pastel de merluza. Cerramos la olla y ponemos el fuego a máxima potencia y cuando suba la válvula bajaremos el fuego al 2. LO dejaremos cocer durante 5 minutos. Pasado ese tiempo y cuando la olla lo permita, abriremos la tapadera y extraeremos los moldes. Con la ayuda de un cuchillo los desmoldamos.

Para presentarlo, partimos cada ración en 3 trozos y lo colocamos en un plato.

Decoramos con mayonesa y perejil picado.



¡Buen provecho!



espaciosetalde.setaldegroup.com