

Receta Cepesca: Pastel de Cabracho con langostinos

La mejor época del año para tomar nuestro querido **cabracho** ha empezado este mes y dura hasta finales de agosto.

Lo cierto es que, la receta de hoy gusta tanto a adultos como a niños. Y más si se lo presentas como “pastel salado”.

Ingredientes:

- 750 gr. de cabracho crudo y sin cabeza (si no nos atrevemos a limpiarlo nosotros, mejor pedirlo en filetes y limpio).
- 7 huevos (si son muy grandes pues 5-6)
- 8-10 langostinos.
- 1 zanahoria
- 1 puerro
- 1cebolla
- Vino blanco
- Aceite de oliva virgen extra
- Mantequilla
- Pan rallado
- 250 ml de nata líquida
- 250 ml de salsa de tomate
- Sal
- Pimienta

Elaboración:

Le decimos al pescadero que nos limpie el cabracho y nos lo dé en filetes.

Ponemos en una cazuela agua a hervir. Echamos ahí la verdura: el puerro, la cebolla, la zanahoria, un poquito de vino blanco y un chorrito de aceite de oliva virgen extra. Lo dejamos unos 15 minutos.

Cogemos el cabracho fileteado y lo echamos a nuestro caldo. Y añadimos los langostinos para que se cuezan también. Lo dejamos todo de nuevo 15 minutos.

Cuando esté suficientemente cocido, sacamos el cabracho y lo desmenuzamos nosotros mismos. Los langostinos los dejamos y los pelamos y cortamos en trocitos pequeños. Lo dejamos todo en un lado.

Batimos los huevos y añadimos la nata, la salsa de tomate frito y el cabracho y los trocitos de langostinos. Salpimentamos y mezclamos bien. Si queremos echamos aquí un poquito de nuestro caldo de verduras o si no, lo dejamos para hacer otra comida.

Hay gente que lo tritura, pero un buen pastel salado siempre es mejor con trocitos.

Untamos mantequilla en el molde donde se va a hacer el pudín, y le añadimos pan rallado. Después vertimos la mezcla anterior en este molde.

Lo metemos al horno durante 40 minutos a 200 grados. Lo pinchamos de vez en cuando para ver si está cociéndose.

Una vez frío, lo desmoldamos y lo damos en porciones.

Recuerda que....

A los niños las propiedades de nuestros pescados les vienen fenomenal para crecer sanos y fuertes.



Cepesca es la organización empresarial de ámbito nacional más representativa de la Unión Europea y agrupa a 38 asociaciones de armadores de buques de pesca tanto de bajura como de altura, con más de 750 empresas pesqueras, 861 buques, cerca de 10.000 tripulantes y un tonelaje de arqueo de 225.227 GTs. Entre sus objetivos, la Confederación persigue mejorar la competitividad de las empresas pesqueras, apostar por la formación de las tripulaciones y el relevo generacional, promover el desarrollo de una pesca responsable y sostenible y luchar contra la pesca ilegal. Para conocer más, visita www.cepesca.es