oncoalícia

Pastís de peix

Ingredients (per a 1 ració)

200 g de peix blanc net

1 ceba

1 pastanaga

Julivert fresc

1 ou

Oli d'oliva verge extra

Pebre

Sal (restringir en cas d'hipertensió o retenció de líquids)

Elaboració

1. Peleu i piqueu la ceba i la pastanaga a trossos petits.

2. Sofregiu-les en una paella amb un rajolí d'oli. Reserveu-ho.

3. A la mateixa paella, afegiu-hi unes gotes d'oli i daureu el peix. Reserveu-ho.

4. Disposeu en un recipient alt la verdura i el peix, i tritureu-ho un minut. Afegiu-hi l'ou, la sal i unes gotes d'oli. Tritureu el conjunt fins a formar una crema.

5. Piqueu el julivert i afegiu-lo a la mescla.

6. Disposeu la barreja en motlles individuals aptes per enfornar.

7. Coeu-la al bany maria a 150 ºC durant 25 minuts aproximadament.

8. Deixeu-la reposar uns deu minuts, desemmotlleu i serviu el pastís fred o tebi.

Recomanacions

Es pot acompanyar amb una cullerada de tomàquet fregit, salsa romesco o una maionesa d'herbes fresques.