



PESCADITOS DIFERENTES CON TOMATES Y GUISANTES

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 600 g de merluza
- 1 hoja de laurel
- 3 unidades de huevo
- 10 g de queso rallado
- 30 g de pan rallado
- 20 g de aceite de oliva
- nuez moscada
- sal
- pimienta
- Para la guarnición:
- 4 unidades de tomate
- 1 unidad de lata pequeña de guisantes

LA PREPARACIÓN

- Hierve la merluza sin espinas en agua con sal y el laurel.
- Una vez hecha, desmenúzala, une con 2 yemas, el queso rallado y condimenta.
- Toma porciones de esta pasta y usando las manos, moldes o cortantes de galletitas, forma los pescaditos
- Una vez hechos pásalos por el huevo restante batido y el pan rallado
- Colócalos en una fuente de horno pincelada con aceite y cocina



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 11.9 g	Grasas 13.4 g
Kcal 270	Proteínas 23.9 g

durante 20-25 minutos, a 180°.

Antes de servir decóralos

haciéndoles los ojos con guisantes

y la boca con trocitos de tomate

- Preséntalos en una fuente acompañados del resto de los guisantes y los tomates cortados en cubos.