



Receta: Restaurante Casa Avelino

47

Puding de Cabracho

Ingredientes: para 4 personas

un cabracho de 1 kg
½ pimiento verde
½ pimiento rojo
1 cebolla
1 puerro
1 ramita de perejil
1 diente de ajo
2 tomates maduros

4 huevos
½ l de nata líquida
pimienta blanca molida
aceite
sal


Dificultad: baja



Precio: bajo



Tiempo preparación:

 30 minutos

Menú para Celíacos:
apto

Modo de elaboración

Cocemos el cabracho en una cazuela durante 10 minutos con el puerro, la cebolla, el pimiento rojo, el pimiento verde, la ramita de perejil, el ajo, un chorrito de aceite y sal. Cuando esté cocido se le quita la piel y las espinas y se desmenuza.

En una cazuela pochamos un poquito de cebolla y añadimos los 2 tomates troceados, cuando esté todo cocido lo retiramos.

Mezclamos la cebolla y el tomate pochados, los huevos y la nata pasando lo por la batidora o un robot de cocina y añadimos el pescado desmigado, rectificamos de sal y pimienta y lo metemos en el horno al baño maría a 120º durante 50 minutos. Dejar enfriar. Servir con mahonesa o salsa rosa.



Sugerencias del cocinero

Restaurante Casa Avelino: El cabracho es un pescado que no se encuentra fácil en el mercado pero esta misma receta la podemos aplicar a otros pescados, como la cabra, el cuco incluso el salmón. Si no dispones de un molde antiadherente para meter el puding en el horno unta uno con mantequilla y pan rallado para poderlo desmoldar luego más fácilmente.



Sugerencias del pescadero

Pescado blanco de roca. Aunque en la parte exterior tiene muchos pinchos, posee una carne muy sabrosa y fina.

Valores nutricionales del Cabracho

Proteínas (g/100 g)	Grasas (g/100 g)	Calorías (Kcal/100 g)
18,20	3,60	110,00

El mejor pescado y marisco de Burgos,
 en las pescaderías asociadas a **mipesbur**

COMO:

PESCADERIA
Santa Águeda

c/. Santa Águeda, 14
 tel. 947 201 486

Pescados
 y Mariscos
SANTA OLALLA

c/. Molinillo, 22
 tel. 947 267 020

