

# Pastel de cabracho

Publicada por:

[imprimir](#)



- 10'
- 30'
- 4



## Comentario nutricional

El cabracho es un pescado semigraso (4% de grasa) que destaca por su aporte en vitamina B12 respecto a otros pescados.

## **Modo express**

1. Retire todas las espinas del pescado y desmigájelo muy fino. Pique la cebolla y el ajo también muy finos. En un bol, bata y salpimiente los huevos.
2. Triture juntos todos los ingredientes y sazone. Engrase el molde con aceite o mantequilla, rellénelo con la mezcla y séllelo con papel de aluminio.
3. Vierta 2 medidas de agua en el fondo de la cubeta; disponga el molde dentro y programe el menú Vapor 30 minutos a 125°.
4. Espere a que esté frío para desmoldar y sirva con mayonesa, salsa rosa o ensalada.