

Pastel de erizo de mar

Publicada por:

[imprimir](#)



- 10 '
- 20 '
- 4



Comentario nutricional

El erizo de mar es fuente de proteínas con un reducido contenido en grasa. Aporta hierro y también contiene fósforo, un mineral necesario para la formación y desarrollo de los huesos.

Modo express

1. Extraiga la pulpa de los erizos. Quite la espina y la piel de la merluza y triture la carne; mézclela con la pulpa de erizo y píquelo todo muy fino.
2. Pele y pique muy fino la cebolla y el ajo; ralle los tomates. Bata los huevos en un bol y salpimiente.
3. Mezcle los ingredientes del pastel y sazone. Engrase el molde, meta el relleno y séllelo con papel de aluminio.
4. Vierta el agua en la cubeta y meta la bandeja de vapor dentro. Ponga sobre ella el molde, cierre la tapa y programe el menú Vapor 20 minutos a 125°.
5. Elabore la salsa batiendo el huevo con el aceite. Añada el ketchup; salpimiente e incorpore el cebollino picado. Sirva el pastel con la salsa.