

SOUFFLÉ DE PESCADO



| Fácil



| 30 min.



| 4 raciones



| 0,75 €/ración

INGREDIENTES

- 200 g sobras pescado comida/cena de navidad
- 3 c.s. pan rallado
- 250 ml leche semidesnatada
- 30 g harina
- 2c.s. mantequilla
- 8 claras de huevo
- 4 yemas de huevo
- 100 g queso crema
- Sal y pimienta
- Perejil al gusto




ALÉRGENOS



ELABORACIÓN

1. Derretir la mantequilla en una cazuela. Una vez derretida, añadir la harina y remover bien. A esta mezcla añadir poco a poco leche. A fuego bajo, seguir removiendo hasta conseguir una consistencia firme. Retire del fuego.
2. Añadir las 4 yemas una a una, el pescado desmigado, el perejil, la sal y la pimienta y mezclar.
3. Batir las claras a punto de nieve hasta que queden bien firmes y añadir a la mezcla.
4. Pre-calentar en horno a 190 °C. Engrasar los moldes con aceite y espolvorear con pan rallado. Poner la mezcla en los moldes, hornear durante 20 a 25 minutos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	energía	hidratos de carbono	azúcares	grasas	grasas saturadas	proteínas	fibra	sal
Por ración	240 Kcal	19,3 g	4,4 g	12,3 g	6,8 g	12,8 g	0,4 g	0,8 g

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- Las yemas que sobren podrán ser utilizadas para enriquecer cremas de verduras o para un puré.
- Cualquier pescado es válido para esta receta.

CONSEJOS CONSCIENTES

- Puedes adaptar pan rallado, harina o leche y mantequilla según intolerancias alimentarias.
- Acompáñalo de una buena ración de verduras al horno para que sea un plato más completo.