



Dificultad:
Baja



Porciones:
8



Tiempo:
40 minutos

Información Nutricional

Energía:	317 Kcal
Proteínas:	22.6 g
Grasa Total:	14.6 g
Colesterol:	244. mg
H. de Carbono:	24.0 g
Fibra Dietética:	1,6 g
Sodio:	558 mg

BUDÍN DE JUREL

Ingredientes

- 2 Cucharadas de aceite
- 1 Diente de ajo cortados finamente
- 1 Cebolla cortada en cuadritos
- 1 Zanahoria rallada
- 1 Tarro de jurel escurrido
- 1 Cucharada de ají color
- Orégano y comino a gusto
- 4 Tazas de leche líquida
- 4 Marraquetas
- 1 Tableta de caldo de verduras MAGGI®
- 8 Huevos ligeramente batidos

Preparación

1.- Calienta una sartén con las dos cucharadas de aceite y sofríe el ajo con la cebolla y la zanahoria durante unos segundos removiendo de vez en cuando hasta impregnar bien y que los vegetales avancen su cocción. Añade el jurel escurrido y condimenta la preparación con ají color, comino y orégano a gusto.

2.- Remueve y retira del fuego. Mientras y aparte junta en un bowl la leche líquida con las marraquetas trozadas, condimenta esta mezcla con la tableta de caldo de verduras MAGGI® desmenuzada y revuelve, agrega los huevos ligeramente batidos y remueve nuevamente hasta homogenizar.

3.- Vierte a esta mezcla el salteado del paso uno y remueve hasta homogenizar completamente ambas preparaciones. Vierte la mezcla sobre una fuente extendida apta para horno previamente enmantecada. Lleva a horno pre-calentado a 180°C durante 20 a 25 minutos hasta cuajar y dorar levemente la preparación. Retira del horno y porciona para servir de inmediato.