



Dificultad:  
Baja



Porciones:  
6



Tiempo:  
50 minutos

## Información Nutricional

Energía:	269 Kcal
Proteínas:	30.4 g
Grasa Total:	14.5 g
Colesterol:	127 mg
H. de Carbono:	4.4 g
Fibra Dietética:	0 g
Sodio:	390 mg

## BUDÍN DE REINETA

### Ingredientes

- ¾ Kg. de filete de reineta (4 filetes aprox.)
- 1 Tableta de caldo de verduras Come Bien, Vive Bien MAGGI®
- 1 Tarro de crema SVELTY®
- 3 Huevos (separados yemas de claras)
- Pimienta a gusto
- 1 Sobre de queso rallado

### Preparación

1. Calienta 2 tazas de agua en una olla con ½ tableta de caldo de verduras Come Bien, Vive Bien MAGGI®. Añade la reineta sobre este caldo y cocina durante 8 a 10 minutos hasta que el pescado quede completamente cocido. Una vez listo, retira del caldo y guarda solo una taza de este mismo.

2.- Desmenuza la reineta cuidadosamente retirando sus espinas. Deja todo el pescado en un bowl y reserva. Mientras, junta en otro bowl mediano la crema SVELTY® con las yemas de huevo y la otra mitad del caldo, bate hasta homogenizar ambos ingredientes y agrega al pescado desmenuzado, remueve hasta integrar bien.

3.- Bate las claras de huevo a nieve y añade a la mezcla anterior con suaves movimientos. Vierte la preparación en una fuente mediana previamente enmantecada y cubre la superficie con el queso rallado. Lleva a horno pre-calentado a temperatura media-alta de 180°C y hornea durante 25 a 30 minutos hasta cuajar y dorar la superficie. Una vez lista retira del horno y antes de servir deja entibiar unos minutos.

#### Nota

La taza de caldo que guardaste al comienzo, es solo para ocupar en el caso que la mezcla de pescado quede muy seca.