



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.