

Receta Cepesca:

Paté de palometa:

Antes de que llegue la Navidad, tendremos que ir ensayando nuestros aperitivos. Aquí os dejamos una sabrosa receta original de pescado, que está cargada de energía, utilizando como protagonista la palometa y sus múltiples vitaminas por ser uno de nuestros maravillosos pescados azules. ¿Sabías que según la zona se le puede llamar japuta, castañeta o zapatero?

Ingredientes:

- 250 gr. de palometa ahumada (limpia)
- Una lata de atún (opcional)
- 4 huevos
- 1 brick de nata líquida
- Queso parmesano rallado
- 1 limón
- Mantequilla
- Pimienta negra molida.
- Sal
- Se aconseja tener un robot de cocina (opcional).



Preparación:

Limpiamos la palometa (o la pedimos limpia) y que no tenga ni espinas ni piel.

Ponemos el agua a hervir y cocemos nuestra palometa. Una vez cocida, la tapamos en la misma cacerola y la dejamos reposar 10 minutos.

Batimos los huevos en un plato.

En el robot de cocina (opcional), desmigamos el pescado. Y añadimos la nata, el queso rallado, los huevos batidos, un poco de zumo de limón, sal y pimienta negra molida. Si hemos cogido la lata de atún, le quitamos todo el aceite y lo añadimos (si no, no hace falta)

Removemos hasta conseguir una pasta homogénea.

Engrasamos un molde de horno (untando un poco de mantequilla) y introducimos nuestro relleno en el molde y lo cubrimos. Horneamos a 210 °, durante 20 minutos. Y vemos si ya está bien hecho, si no dejar unos 10 minutos más.

Lo dejamos enfriar, y una vez que esté a temperatura ambiente ya lo podemos meter en nuestro frigorífico hasta que sea la hora de servir.

Cepesca es la organización empresarial de ámbito nacional más representativa de la Unión Europea y agrupa a 38 asociaciones de armadores de buques de pesca tanto de bajura como de altura, con más de 750 empresas pesqueras, 861 buques, cerca de 10.000 tripulantes y un tonelaje de arqueo de 225.227 GTs. Entre sus objetivos, la Confederación persigue mejorar la competitividad de las empresas pesqueras, apostar por la formación de las tripulaciones y el relevo generacional, promover el desarrollo de una pesca responsable y sostenible y luchar contra la pesca ilegal. Para conocer más, visita www.cepesca.es