

# PASTEL DE PESCADO CON PURÉ DE BONIATO



## PARA 4 PERSONAS

Información alérgica: NO CONTIENE huevo, frutos secos.

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo de cocción: 20 minutos

## INGREDIENTES

### Puré

500 g de boniatos, pelados y troceados en dados  
3 cucharadas de leche de fórmula extensamente hidrolizada  
¼ cucharadita de pimienta  
El rallado de una nuez moscada o ¼ de cucharadita de nuez moscada molida  
El jugo de ½ lima fresca

### Bechamel

1 cucharada de harina  
1 cucharadita colmada de aceite de oliva  
300 ml de leche de fórmula extensamente hidrolizada  
2 cucharadas de leche de coco enlatada previamente refrigerada (usa la capa espesa y cremosa de la superficie)

### Relleno de pescado

2 cucharadas de aceite de oliva  
150 g de pescado surtido, cortado en bocados  
50 g de gambas cocidas, pequeñas o grandes, troceadas (para niños más mayores)  
10 espárragos trigueros, cocidos al vapor hasta estar blandos (o un manojo de espinacas picadas)

## PREPARACIÓN

1. Cuece o cocina al vapor los dados de boniato hasta que estén blandos, unos 10-15 minutos.
2. Mientras se cocinan, prepara la fórmula siguiendo las instrucciones del envase.
3. Cuando el boniato esté cocido, machácalo junto con la fórmula al fuego para que se evapore cualquier exceso de líquido.
4. Incorpora la pimienta y la nuez moscada.
5. Mientras tanto, pon el pescado en un plato y cúbrelo con film transparente. Perfora el film y cocina el pescado en el microondas de 3 a 5 minutos, hasta que esté tierno. Si tiene piel, descártala.
6. Prepara la fórmula y viértela en una jarra. Incorpora la harina y el aceite a la fórmula caliente hasta que espese y no tengá grumos. Después, agrega la leche de coco y el jugo de lima.
7. Añade los espárragos o las espinacas y remueve bien. El calor de la bechamel ablandará las espinacas.
8. Echa el pescado y las gambas en una fuente de horno y vierte la bechamel por encima.
9. Cubre la mezcla con el puré de boniato y sirve el pastel.

## CONSEJOS:

- Puedes hacer una versión sin gluten/trigo de este plato sustituyendo la harina por harina sin gluten/trigo, harina de maíz o de arroz.
- Para darle más textura, gratina la superficie de boniato hasta que quede tostada.

\* Recetas elaboradas con una fórmula extensamente hidrolizada de seroproteína, con lactosa, prebióticos (scGOS/ACFOS) y sin ácidos grasos de cadena media. En caso de utilizar otro tipo de fórmula o ante cualquier duda, por favor, consulte con su profesional de la salud.



ALERGIA



**AlmiClub**

Apoyando la Nutrición Temprana