

# RecetaKA

## NUGGETS DE PESCADO BLANCO

### Ingredientes para 4 personas

400 gramos de merluza / 60 gramos de leche / 60 gramos de queso cremoso / 2 dientes de ajo / 1 cebolla / perejil / pan rallado / 1 huevo



### Elaboración

1. Limpiar la merluza retirando la piel y todas las espinas que se observen
2. Sofreír en una sartén con un poco de aceite de oliva, dos dientes de ajo y una de cebolla cortada en mirepoix
3. Salpimentar la merluza y cocinarla junto con la cebolla y el ajito durante 5 minutos
4. Añadir la leche, el queso y el perejil. Cocinarlo a fuego bajo durante 5 minutos (remover de vez en cuando)
5. Una vez cocinado retirarlo del fuego y dejarlo enfriar
6. Formar los nuggets (con la ayuda de moldes de estrellas, corazones, o simplemente dándoles formas de bolitas)
7. Precalentar el horno a 190º durante 10 minutos en la opción de calor arriba y abajo. Mientras que precalienta el horno, pasar los nuggets por huevo batido y por pan rallado
8. Hornear los nuggets durante 8 minutos



CONTIENE  
GLUTEN



HUEVOS



LACTEOS



PESCADO