

BUDÍN DE JUREL UNICO CON PAPAS Y SALSA BECHAMEL



PORCIONES

4 a 6

DIFICULTAD

Media

PREPARACIÓN

1. Desmenuzar el jurel en un bol y reservar.
2. Preparar la salsa bechamel. En una olla fundir la mantequilla a fuego bajo e incorporar la harina. Agregar la leche de a poco, sin dejar de revolver para evitar que se formen grumos. Revolver hasta espesar. Sazonar con sal, pimienta y nuez moscada y retirar del fuego.
3. Sofreír en un sartén con un poco de aceite la cebolla y el ajo. Retirar del fuego y agregar al jurel. Añadir las yemas de los huevos, papas y salsa bechamel. Mezclar bien y sazonar con sal y pimienta.
4. Batir las claras a punto de nieve e incorporar a la mezcla. Revolver suavemente para mezclar, con movimientos envolventes.
5. Verter la mezcla en una budinera o fuente para horno. Hornear a 180 °C por 45 minutos a 1 hora.
6. Sacar del horno, dejar reposar 2 a 3 minutos y servir.

TIEMPO ESTIMADO

1 hora

INGREDIENTES

Para la salsa bechamel:

- 2 cucharadas de mantequilla
- ½ taza de harina
- 1 ½ tazas de leche
- ½ cucharadita de sal
- 1 pizca de nuez moscada
- 1 pizca de pimienta

Para el budín:

- 1 lata de Jurel UNICO sin sal agregada
- 1 taza de cebolla picada
- 1 diente de ajo
- 1 ½ tazas de papas cocidas en cubos pequeños
- 4 huevos
- Sal y pimienta a gusto

