

Pastel de espinacas con bacalao



Las espinacas son fuente importante de [minerales, vitaminas](#) y fibra. El hierro es un componente importante, pero para su mejor aprovechamiento, se recomienda consumirlos alimentos ricos en vitamina C: unas gotas de limón, unas hojas verdes, una naranja.

Esta receta es muy fácil de elaborar y es suave y agradable de tomar para los más pequeños.

De este plato obtenemos las vitaminas, minerales y fibra de las espinacas, mas las de la patata con sus hidratos de carbono. Además el bacalao y el huevo nos aporta proteínas y grasas saludables.

¿Qué necesito?

INGREDIENTES: (4 personas)

- 500 grs. de espinacas (aprox. 2 bolsas).
- 3 patatas medianas
- 2 huevos grandes o tres pequeños.
- 100 ml de nata para cocinar.
- 125 grs. de queso rallado suave, tipo mozzarella.
- 250 g de bacalao desalado
- Nuez moscada, mantequilla y sal.

¿Cómo lo preparo?

Cocemos las patatas sin pelar para que no absorban agua. Dejamos enfriar. Cortamos a cubitos muy pequeños.

Ecurrir bien el bacalao, retirar cualquier resto de piel o espinas y hacer trocitos muy pequeños.

Lavamos las espinacas y las ponemos en la olla con un poco de sal y 4-5 cucharadas de agua a fuego medio. Hervir solo 3-4 minutos, hasta que se dejen de ver crudas. Ecurrir bien. Reservar antes unas hojas crudas.

Pelamos las patatas y en un cuenco grande, las machacamos con un tenedor. Añadimos la nata, el queso rallado, las espinacas, dos huevos batidos, el bacalao en trocitos, una pizca de nuez moscada y sal, envolviendo todo mezclándolo suavemente.

Mientras, precalentamos el horno a 180°C. Colocamos una bandeja grande con agua, para cocer el pastel de espinacas al baño María.

Engrasamos con mantequilla un molde alargado y, si lo deseamos podemos "fornarlo" con hojas para que al desmoldarlo quede más atractivo. Para ello pegamos en las paredes las hojas de espinaca reservadas, boca abajo, para que cuando desmoldemos aparezcan del derecho. Volcamos mezcla.

Introducimos el molde dentro de la bandeja con agua y horneamos hasta ver que toma un color dorado y que al pincharlo con una brocheta de madera, sale limpia.

Dejamos enfriar, desmoldamos y servimos a rodajas gruesas.

También se puede realizar con atún (en ese caso harían falta dos latas pequeñas).

*** Niños a partir de 1 año.**

Fuente: [Carmen de la Torre Cecilia](#) (colaboradora)

Recursos relacionados:

Mi plato saludable

Decálogo de la alimentación (podcast)

Decálogo de la alimentación
