

Receta Cepesca:

Receta: Pastel de atún con hummus

No nos extraña que las conservas de atún sean una compra frecuente en el consumidor, pues en cada lata te llevas una gran cantidad de vitaminas y minerales. Cabe mencionar aquí las vitaminas A y D y las del grupo B, que superan en el atún a: carnes, huevos y quesos; en cuanto a los minerales destacan el fósforo, el magnesio, el hierro y el yodo, fundamentales para un buen desarrollo.

Con el plato de hoy: fácil y sencillo, nos aseguraremos que en nuestro carro de la compra siempre haya unas latas de atún para dejar en la despensa. Además, al acompañarlo de hummus, le vamos a añadir al atún una gran base energética y de fibra.



• **Ingredientes:**

- 300 gr. de lata de atún al natural
- 2 cucharadas soperas de queso crema bajo en grasa
- 2 cucharadas soperas de tomate frito
- 4 huevos: usaremos 2 huevos y luego dos claras de huevo
- 1 cebolla
- Especias al gusto (pimienta negra, nuez moscada...)
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

• **Hummus casero:**

- Un bote de garbanzos cocidos (400 gr.)
- 2 dientes de ajo
- 60 ml. agua
- 30 gr. de semillas de sésamo sin tostar
- Un chorro de aceite de oliva virgen extra
- Un limón y medio.
- sal

*Molde para horno
Batidora*

Preparación:

Pelamos y picamos la cebolla y la sofreímos en una sartén con aceite de oliva virgen extra durante diez minutos. Removemos para que no se pegue.

En un bol grande, mezclamos el atún, las dos claras de huevo, el tomate frito, el queso de crema, echamos la cebolla frita y lo sazonamos y echamos las especias al gusto. Trituramos hasta obtener una masa homogénea.

Llenamos un molde de horno y lo horneamos a 180 grados durante 20 minutos. Dejamos enfriar y desmoldamos.

Elaboración del Hummus

Escurremos los garbanzos del bote y le quitamos el agua. Pelamos los dos dientes de ajo. Exprimimos el limón y medio en un vaso aparte para que no caigan luego las semillas del limón.

Echamos todos los ingredientes al bote de la batidora: añadiendo 60 mililitros de agua y un chorro de aceite de oliva, las semillas de sésamo y batimos.

Para presentarlo podemos poner un poco de pimentón al final de cada montículo que le hayamos puesto al pastel.

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