

# Receta de budín de merluza chilena



Receta de budín de merluza chilena

El budín de merluza es un delicioso e infalible plato de origen mediterráneo **con una frescura ideal para días calurosos**, que se ha convertido en un clásico de la influencia italiana en la cocina chilena.

## Información Nutricional

**Categoría:** [Platos Principales](#)

**Cocina:** Chilena

**Calorías:** 300

**Preparación:** 20 minutos

**Cocción:** 50 minutos

**Raciones:** 4 personas

# Receta de budín de merluza

## Ingredientes

- 1 kg de filete de merluza
- 3 huevos
- 2 cucharadas de ketchup
- 2 cucharadas de [pan blanco](#) rallado
- 1 cucharadita de extracto de tomate
- 1 cucharadita de albahaca o perejil
- 1 limón
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta

## Preparación

- **1.** Picar los filetes de merluza sin espinas y salpimentar a gusto, reservar en un bol grande, añadir los huevos ligeramente batidos, el extracto de tomate, el ketchup y mezclar todo hasta integrar.
- **2.** Añadir el pan blanco rallado, la albahaca o perejil, la ralladura de limón y amasar hasta formar una mezcla compacta.
- **3.** Forrar la budinera con papel aluminio y pincelar con aceite de oliva, verter la preparación en el molde sin que sobrepase los  $\frac{3}{4}$  de su altura y cubrir con papel aluminio.
- **4.** Pre-calentar el horno a 200°C (392°F) por al menos unos 10 minutos, colocar el molde en una fuente baja con agua y cocinar por unos 50 minutos o hasta que esté bien cocido verificando el interior con un mondadientes hasta que salga seco.

- 5. Servir el budín de merluza inmediatamente, acompañando con tomates cherry y hojas de albahaca frescas.

## Recomendamos

[Revuelto de merluza](#)

[Merluza con tocino](#)