

Pasteles de pescado para el desayuno

En las cocinas británicas más tradicionales, los [pasteles de pescado](#) ocupan un lugar especial como propuesta reconfortante, versátil y cargada de sabor. Esta versión, concebida para formar parte de un desayuno completo o incluso como un almuerzo ligero, combina la suavidad de la patata con la delicadeza del pescado blanco, envueltos en una textura crujiente y dorada.

La receta incorpora técnicas de pochado suave y triturado fino, equilibradas con aromas sutiles como el laurel, la piel de limón y el perejil fresco. Un toque de zumo de limón aporta la acidez necesaria para realzar el conjunto, mientras que la cobertura de pan rallado aporta el contraste crujiente que define este plato clásico. Servidos con nata agria y cebollino, estos pasteles de pescado ofrecen una experiencia completa en sabor y textura, perfecta para comenzar el día con refinamiento o para una comida ligera y nutritiva.

Rinde para 4 personas

Ingredientes para los pasteles de pescado

400 g de papas, peladas y cortadas en trozos grandes
300 g de filete de pescado blanco (abadejo, cabracho, bacalao o eglefino), cortado en dados pequeños
225 ml de leche entera
1 tira de piel de limón (sin parte blanca)
1 hoja de laurel
40 g de mantequilla
1 cucharadita de aceite de oliva
1 cebolla pequeña, finamente picada

Un puñado de hojas de perejil rizado, picadas
1 cucharadita de zumo de limón
25 g de harina común
1 huevo grande, batido
100 g de pan rallado blanco fresco
Sal marina y pimienta negra recién molida
Nata agria y cebollino, para acompañar

Elaboración

Cuece las papas en agua con sal durante unos 20 minutos, o hasta que estén tiernas. Escúrrelas bien, devuélvelas a la olla y tritúralas hasta obtener un puré liso y homogéneo. Reserva.

En paralelo, coloca el pescado en una cazuela con la leche, la piel de limón, la hoja de laurel y un poco de pimienta negra. Cubre, lleva a ebullición y cocina suavemente durante unos 4 minutos, hasta que el pescado esté apenas cocido. Retira el laurel y la piel de limón, saca el pescado con una espumadera y reserva la leche de cocción. Elimina posibles pieles o espinas y deja enfriar ligeramente.

Derrete 15 g de mantequilla en una cazuela mediana, añade el aceite de oliva y la cebolla. Cocina a fuego suave durante 6–7 minutos, hasta que esté tierna y translúcida, sin dorarse. Incorpora el puré de papa y caliéntalo ligeramente. Añade luego el pescado desmenuzado, el perejil, el zumo de limón y un par de cucharadas de la leche de cocción. Mezcla bien hasta obtener una masa compacta pero maleable. Deja enfriar completamente.

Sazona la harina con sal y pimienta y espolvoréala sobre una superficie de trabajo. Coloca el huevo batido en un plato hondo y el pan rallado en otro.

Con las manos ligeramente húmedas, forma 8 pequeños pasteles de pescado de unos 1 cm de grosor. Pásalos por la harina,

luego por el huevo batido y finalmente por el pan rallado. Dispón los pasteles sobre una bandeja y refrigéralos al menos una hora (idealmente toda la noche).

En una sartén grande antiadherente, funde el resto de la mantequilla con una cucharadita de aceite de oliva. Fríe los pasteles a fuego medio durante unos 5 minutos por cada lado, hasta que estén dorados y crujientes.

Sirve acompañados de una cucharada de nata agria y cebollino fresco, que aportan frescura y cremosidad al conjunto.