



Casa de Barrinhas de Pescada Sem Glúten com Esparregado



Dificuldade

Fácil



Tempo

Menos de
15 min

Nº de pessoas

4 Pessoas

Ingredientes

- 5 Barrinhas de Pescada Sem Glúten 375 g Pescanova
- 100 g Espinafres Pescanova
- 1/2 c. de café alho picado
- 40 g de arroz agulha
- 1 haste de cebolinho
- 2 folhinhas de manjeriço
- 1 tomate cereja; 1 folha de alface
- 1 ovo; azeitonas pretas às rodelas q.b
- 1/2 cenoura pequena
- azeite, sal e flor de sal q.b.

Valores nutricionais por dose

| Energia | Hidratos de Carbono | Proteínas | Lípidos |
|----------|---------------------|-----------|---------|
| 555 Kcal | 53 g | 25 g | 27 g |

Preparação

1. Frite as Barrinhas de Pescada Panada Sem Glúten em azeite quente, por 4-5 min., virando-as a meio. Retire-as para papel de cozinha absorvente. Coza os Espinafres em pouca água com sal.
2. Aloure o Alho no azeite e saltei os Espinafres. Triture e faça a base do prato como se fosse a relva. Faça uma casinha com 4 Barrinhas e reserve uma para o tronco da árvore.
3. Coza o arroz para a nuvem em água com sal. Corte a folha da alface em juliana fina para a copa da árvore. Tempere com 1 fio de azeite e flor de sal e coloque sobre a Barrinha que faz de tronco. Corte um pouco de haste de cebolinho para fazer o pé da flor e 2 folhinhas de manjeriço pequenas para as suas folhas. Corte o tomate cereja em 3 para as pétalas.
4. Faça o ovo mexido numa frigideira antiaderente com uma pitada de sal, sem gordura. Coloque o sol a aparecer por debaixo da nuvem de arroz. Rale a cenoura grosseiramente e faça a parede da casa. Preencha o telhado com rodela de azeitonas.

Produtos Associados



**Barrinhas de
Pescada Panada
Ómega 3**

450 g



**Barrinhas de
Pescada Panada
Sem Glúten**

300 g



**Barrinhas de
Salmão Panado
Sem Glúten**

300 g