



Fishburgers de Pescada com Legumes Salteados



Dificuldade
Fácil



Tempo
Menos de
15 min



Nº de pessoas
2 Pessoas

Ingredientes

- 2 Fishburgers de Pescada Pescanova
- Puré de Batata Pescanova
- 1/2 cebola;
- 1/4 de couve lombarda
- 1 cenoura;
- 1/2 curgete
- 2 dentes de alho;
- 10 azeitonas pretas
- 3 c. sopa de maionese;
- 2 c. sopa de pickles
- 1 gema de ovo;
- 1/2 limão
- azeite, sal, pimenta e cebolinho q.b.

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
436 Kcal	28 g	21 g	27 g

Preparação

1. Deixe descongelar os Fishburgers de Pescada, tempere de sal, pimenta e sumo de limão. Corte a couve em juliana e escale. Corte a cebola, a cenoura e a curgete em cubos, pique os dentes de alho e salteie todos os legumes em azeite. Fora do lume junte as azeitonas laminadas.
2. Cozinhe o Puré segundo as instruções da embalagem. No fim junte uma gema de ovo.
3. Pique os pickles e envolva-os com a maionese.
4. Num tabuleiro coloque uma cama de legumes, os Fishburgers de Pescada e sobre cada redondo coloque o preparado de maionese. Por fim faça a camada de Puré com a ajuda de um saco de pasteleiro. Leve ao forno a 200º aprox. 30 min. Aromatize com cebolinho.

Produtos Associados



Lombos de Pescada do Cabo
360 g



Mimos de Pescada do Cabo
1 kg



Medalhões de Pescada do Cabo
1 kg



Tranches de Pescada do Cabo
500 g



Postas de Pescada nº 5 do Chile
800 g



Postas de Pescada nº 3 do Cabo
600 g