Veja mais receitas em
www.pescanova.pt

Barrinhas de Pescada Sem Glúten com Puré de Legumes

Dificuldade
Fácil

Tempo
Menos de 15 min

Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

- 12 Barrinhas de Pescada Sem Glúten Pescanova
- 400 g Puré de Batata Pescanova
- 2 cenouras pequenas
- 16 tomates cereja de rama
- vinagre de maçã q.b.
- azeite e flor de sal q.b.

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
400 Kcal	**41** g	**13** g	**21** 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.

2. Faça o Puré de Batata com água em vez de leite e com uma consistência firme (por isso, vá adicionando a água aos cilindros congelados e mexendo para ficar com um puré cremoso à mesma).

3. Rale as cenouras grosseiramente e adicione ao puré. Corte o tomate e tempere com azeite, vinagre de maçã e flor de sal.

4. Sirva o puré e o tomate com as barrinhas, e decore com cenoura ralada.

Produtos Associados

Barrinhas de Pescada Panada 1,2 kg

1,2 kg

Barrinhas de Pescada Panada Ómega 3

450 g

Barrinhas de Pescada Panada Sem Glúten

300 g

Barrinhas de Salmão Panado Sem Glúten

300 g