



## Pastelão de Pescada



Dificuldade  
Fácil



Tempo  
Entre 30-  
60 min



Nº de pessoas  
4 Pessoas

### Ingredientes

- 1 emb. de Mimos de Pescada Pescanova
- 400 g de espinafres
- 750 g de puré de batata
- 5 dl leite
- 30 g farinha
- 40 g margarina
- 1 folha de louro
- 1 ramo de salsa

### Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
447 Kcal	42 g	28 g	19 g

### Preparação

1. Descongele os Mimos de Pescada de acordo com as instruções. Coloque um tacho ao lume com água temperada com uma pitada de sal e de pimenta, uma folha de louro e um raminho de salsa. Quando a água entrar em ponto de pré-ebulição, incorpore os Mimos e deixe cozer sem que a água ferva por 15-20 min.

2. Depois de cozidos, desfaça-os em lascas. Num pirex fundo, deite uma camada de puré de batata, uma camada de pescada desfeita em lascas envolta em molho \*béchamel (feito com leite, farinha e margarina) temperado a gosto, adicione os espinafres (já cozidos) e termine com uma camada de puré de batata.

3. Leve ao forno a gratinar com queijo ralado.

\*Pode comprar o béchamel já feito.

## Produtos Associados



**Mimos de  
Pescada do  
Cabo**

360 g



**Mimos de  
Pescada do  
Cabo**

1 kg