



Pataniscas de Bacalhau e Couve-Flor



Ingredientes

- 1 emb. de Bacalhau Desfiado PESCANOVA
- 1/2 couve-flor pequena
- 2 ovos L
- Sal e pimenta preta q.b.
- Salsa fresca q.b.
- Azeite q.b.



Dificuldade
Fácil



Tempo
Menos de
15 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Valores nutricionais por dose

| Energia | Hidratos de Carbono | Proteínas | Lípidos |
|----------|---------------------|-----------|---------|
| 133 Kcal | 1 g | 17 g | 7 g |

Preparação

1º Descongele o Bacalhau Desfiado Pescanova e escale em água a ferver por 2 a 3 min. Depois escorra muito bem, secando se necessário com a ajuda de papel de cozinha absorvente.

2º Retire as folhas e os talos maiores à couve-flor, corte em pedaços e triture num processador até ficar com uma textura de cuscuz.

3º Bata os ovos muito bem, tempere de sal e pimenta preta moída na hora, acrescente o Bacalhau Desfiado, a couve-flor triturada e salsa picada a gosto e envolva bem.

4º Unte uma frigideira antiaderente com azeite e coloque na mesma algumas colheradas de sopa para cada patanisca (de forma a ficarem com aprox. 10 cm de diâmetro). Cozinhe em lume brando a médio até dourarem de um lado e do outro por aprox. 3 a 5 min. de cada lado.

5º Sirva com salada.

Produtos Associados



**Preparado para
Caldeirada de
Bacalhau**

700 g



**Bacalhau
Desfiado**

400 g