



## Pataniscas de Bacalhau Pescanova



Dificuldade  
Fácil



Tempo  
Entre 15-  
30 min



Nº de pessoas  
4 Pessoas

### Ingredientes

- Preparado para Caldeirada de Bacalhau **PESCANOVA** 1 emb.
- Farinha sem fermento 150 g
- Fermento em pó 1 colher de café
- Cebola 1 unid.
- Dente de alho 1 unid.
- Ovos 2 unid.
- Azeite 5 dl
- Salsa q.b.
- Sal e pimenta preta q.b.

### Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
347,2 Kcal	19,4 g	19 g	21,3 g

## Preparação

1. Descongelar o **Bacalhau**.
2. **Cozer durante 7 min.** após a água levantar fervura.
3. Depois, **retirar pele e espinhas e desfiar**.
4. **Reservar a água** da cozedura.
5. **Misturar** bem a farinha, o fermento, a cebola e o alho picados finamente, os ovos, um fio de azeite e água da cozedura do **bacalhau** fria e coada (adicionar aos poucos para controlar a espessura do polme, cerca de 150 a 250 ml).
6. A seguir, juntar o **Bacalhau** e a salsa picada.
7. **Temperar** com sal e pimenta preta moída na hora.
8. Deixar **repousar 30 min.** pelo menos.
9. **Aquecer o azeite** numa **frigideira** larga, **deitar porções** da mistura com a ajuda de uma colher ou concha.
10. **Fritar** de ambos os lados **até dourar**.
11. **Retirar** para papel absorvente e **servir**.

## Produtos Associados



**Preparado para  
Caldeirada de  
Bacalhau**

700 g