Veja mais receitas em
www.pescanova.pt

Pataniscas de Delícias do Mar

Dificuldade	Tempo	Nº de pessoas
Média	Entre 15-30 min	4 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Delícias do Mar Pescanova
- 100 g de cebola picada
- 3 c. de sopa de azeite
- 150 g de farinha
- 2 ovos
- 1 dl de leite
- 1 c. de sopa de salsa picada
- sal, pimenta e azeite q.b.

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
334,6 Kcal	**33,6** g	**9,7** g	**17,6** g

Preparação

1. Refogue a Cebola Picada Pescanova no azeite. Corte as Delícias do Mar Pescanova em pedacinhos e misture-os com a farinha, os ovos batidos, o leite, a salsa picada e a cebola refogada. Verifique os temperos e envolva bem.

2. Leve o azeite ao lume e, quando estiver quente, frite colheradas deste preparado. Vire as pataniscas de vez em quando e, depois de fritas, retire-as e coloque-as a escorrer sobre papel absorvente.

3. Sirva com arroz de tomate.

Produtos Associados

Delícias do Mar Sem Glúten

450 g

Delícias do Mar Sem Glúten

250 g