



Pudim de Pescada



Dificuldade
Média



Tempo
Entre 30-
60 min



Nº de pessoas
5 ou +
Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Batatas Julianas Pescanova
- 1 emb. de Postas de Pescada n.º 3 do Cabo
- 50 g de cebola picada
- 1 c. de chá de alho picado
- 50 g de margarina
- cenouras baby
- 5 ovos
- 2 iogurtes naturais
- salsa picada
- 1 c. de sopa de farinha

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
352,9 Kcal	34,6 g	25 g	12,3 g

Preparação

1. Refogue a cebola e o alho em 50 g de margarina. Frite as batatas. Coza as cenouras e faça um puré.
2. Em seguida, coza a Pescada Cortada nº3 do Cabo Pescanova em água muito quente mas não a ferver, durante cerca de 15-20 minutos. Depois, retire-lhe a pele, as espinhas e desfie-a muito bem. Bata os ovos, faça-os mexidos na frigideira, muito mal passados.
3. Depois de pronto, deite tudo numa tigela e junte os iogurtes, a salsa picada e a farinha. Mexa muito bem e tempere a gosto. Unte uma forma, deite-lhe o preparado e leve a cozer em forno bastante quente durante 25 minutos.
4. Sirva acompanhado de salada a gosto.

Produtos Associados



Batatas Julianas
1 kg



Postas de
Pescada nº 3 do
Cabo
600 g



Postas de
Pescada nº 5 do
Chile
800 g