Veja mais receitas em
www.pescanova.pt

Empadão de Peixe

Dificuldade	Tempo	Nº de pessoas
Média	Entre 30-60 min	5 ou + Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. Filetes de Pescada do Cabo Pescanova
- 750 g de puré de batata
- 200 g de ervilhas
- 50 g cebola picada
- 75 g alho picado
- 0,5 dl azeite; 2 dl natas
- 1 c. sobremesa de mostarda
- 1 raminho de cebolinho
- 3 gemas; 50 g manteiga
- sal e pimenta q.b.

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
418 Kcal	**23** g	**17** g	**29** g

Preparação

1. Refogue a cebola e o alho picado em azeite. Junte os filetes cortados em pedaços, a mostarda, as natas, o cebolinho picado, o sal e a pimenta e deixe cozinhar um pouco. Coza as Ervilhas em água temperada de sal.

2. Prepare o puré de batata, seguindo as instruções da embalagem. No final, incorpore as gemas e a manteiga. Junte-lhe as ervilhas cozidas. Misture bem e rectifique os temperos. Coloque uma camada de puré num pirex, seguida de preparado de peixe.

3. Termine com uma nova camada de puré e polvilhe com queijo ralado. Leve ao forno aprox. 15 min. a 220º.

Produtos Associados

Ervilhas

1 kg

Filetes de Pescada do Cabo

400 g

Ervilhas

400 g

Filetes de Pescada do Cabo CB Sem Pele

Peso variável 14 kg