



Empadão de Peixe



Dificuldade



Média

Tempo

Entre 30-
60 min

Nº de pessoas

5 ou +
Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. Filetes de Pescada do Cabo Pescanova
- 1 emb. Puré de Batata Pescanova
- 200 g Ervilhas Pescanova
- 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 220°.

Produtos Associados



Ervilhas

Embalagem: **1 kg**



**Filetes de
Pescada do
Cabo**

Embalagem: **400 g**



Puré de Batata

Embalagem: **750 g**