



Fishburgers de Pescada no Forno



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Fishburgers de Pescada 300g Pescanova
- 1 c. chá de alho picado
- Manteiga q.b.
- 2 dl leite
- 2 c. sopa de queijo ralado
- 1 dente de alho; 1 limão
- 1 ramo de salsa
- Sal, pimenta e pão ralado q.b.

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
264 Kcal	7 g	29 g	13 g

Preparação

1. Unte um pirex com bastante manteiga, coloque no fundo os Fishburgers de Pescada, os quais foram previamente esfregados com alho e sal.
2. Regue com o leite temperado com sal e pimenta e aromatize com a salsa bem picada. Ponha sobre cada um manteiga em pedacinhos e polvilhe com o queijo ralado. Por fim cubra com uma leve camada de pão ralado.
3. Leve ao forno baixo e regue de vez em quando com o próprio molho, até a superfície ficar gratinada. Quando retirar tempere com sumo de limão.

Produtos Associados



Fishburgers de Pescada

300 g