



Fishburgers de Pescada no Forno com Puré e Queijo



Ingredientes

- 1 emb. de Fishburgers de Pescada 300 g Pescanova
- Puré de Batata Pescanova q.b.
- 100 g de queijo flamengo
- 3 tomate pequenos maduros
- 2 cebolas médias
- azeite, alecrim e sal q.b.



Dificuldade
Fácil



Tempo
Menos de
15 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
376 Kcal	30 g	29 g	16 g

Preparação

1. Pele o tomate e corte às rodela finas. Descasque as cebolas e corte às rodela finas.
2. Cubra o fundo um tabuleiro de ir ao forno com azeite, disponha a cebola, depois o tomate, folhinhas de alecrim em abundância e, em cima, os Fishburgers de Pescada. Tempere com sal, polvilhe com mais folhinhas de alecrim, regue com um fio de azeite, e leve a forno pré-aquecido a 200° por aprox. 10 min.
3. Sirva com puré ao qual juntou o queijo flamengo aos cubinhos pouco antes de servir, mexendo bem para derreter.

Produtos Associados



Fishburgers de
Pescada
300 g