



Pastelão de Pescada



Dificuldade



Fácil

Tempo



Entre 30-
60 min

Nº de pessoas



4 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Mimos de Pescada Pescanova
- 1 emb. de Espinafres Pescanova
- 1 emb. de Puré de Batata Pescanova
- 5 dl leite
- 30 g farinha
- 40 g margarina
- 1 folha de louro
- 1 ramo de salsa

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
447 Kcal	42 g	28 g	19 g

Preparação

1. Descongele os Mimos de Pescada de acordo com as instruções. Coloque um tacho ao lume com água temperada com uma pitada de sal e de pimenta, uma folha de louro e um raminho de salsa. Quando a água entrar em ponto de pré-ebulição, incorpore os Mimos e deixe cozer sem que a água ferva por 15-20 min.

2. Depois de cozidos, desfaça-os em lascas. Num pirex fundo, deite uma camada de Puré de Batata, uma camada de pescada desfeita em lascas envolta em molho *béchamel (feito com leite, farinha e margarina) temperado a gosto, adicione os Espinafres (já cozidos) e termine com uma camada de Puré de Batata.

3. Leve ao forno a gratinar com queijo ralado.

*Pode comprar o béchamel já feito.

Produtos Associados



Espinafres

Embalagem: **400 g**



**Mimos de
Pescada do
Cabo**

Embalagem: **360 g**



**Mimos de
Pescada do
Cabo**

Embalagem: **1 kg**



Puré de Batata

Embalagem: **750 g**