



Pataniscas de Delícias do Mar



Dificuldade



Média

Tempo



Entre 15-
30 min

Nº de pessoas



4 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Delícias do Mar Pescanova
- 100 g de Cebola Picada Pescanova
- 3 c. de sopa de azeite
- 150 g de farinha
- 2 ovos
- 1 dl de leite
- 1 c. de sopa de salsa picada
- sal, pimenta e azeite q.b.

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
334,6 Kcal	33,6 g	9,7 g	17,6 g

Preparação

1. Refogue a Cebola Picada Pescanova no azeite. Corte as Delícias do Mar Pescanova em pedacinhos e misture-os com a farinha, os ovos batidos, o leite, a salsa picada e a cebola refogada. Verifique os temperos e envolva bem.
2. Leve o azeite ao lume e, quando estiver quente, frite colheradas deste preparado. Vire as pataniscas de vez em quando e, depois de fritas, retire-as e coloque-as a escorrer sobre papel absorvente.
3. Sirva com arroz de tomate.

Produtos Associados



Cebola Picada
Embalagem: **400 g**



Delícias do Mar
Sem Glúten
Embalagem: **450 g**