



Redondos de Pescada Pescanova



Dificuldade



Fácil

Tempo

Entre 15-
30 min

Nº de pessoas

5 ou +
Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Redondos de Pescada do Cabo 400 g Pescanova
- 6 pães de hamburgers
- 1 limão
- 2 tomates; 6 folhas de alface
- 5 colheres de sopa de maioneses
- 2 colheres de sobremesa de ketchup
- sal e pimenta q.b.
- pão ralado e ovos q.b.
- cornichons (facultativo)

Valores nutricionais por dose

| Energia | Hidratos de Carbono | Proteínas | Lípidos |
|----------|---------------------|-----------|---------|
| 418 Kcal | 43 g | 22 g | 17 g |

Preparação

1. Descongele os Redondos numa marinada de sumo de limão, sal e pimenta. Depois de descongelados, seque com papel absorvente e passe por ovo batido, temperado de sal, e por pão ralado. Frite-os em azeite bem quente.
2. Abra os pães e coloque uma folha de alface e uma rodela de tomate, em cada um. Misture a maionese com o ketchup e barre o tomate.
3. Coloque por cima o Redondo e cubra com a outra metade do pão.
4. Nota: Se gostar, pique os cornichons e junte ao preparado de maionese.

Produtos Associados



Postas de Corvina Amarela
Embalagem: **900 g**



Lombos de Pescada do Cabo
Embalagem: **360 g**



Pescadinha do Cabo
Embalagem: **1 kg**



Mimos de Pescada do Cabo
Embalagem: **1 kg**



Tranches de Pescada do Cabo
Embalagem: **500 g**



Postas de Pescada nº 3 do Cabo
Embalagem: **600 g**