



Torta de pescada

RECEITA DE
CONSUMIDOR



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

Para o Recheio:

- 4 Lombos de Pescada do Cabo Pescanova
- 2 colheres de farinha
- 1/2 cháv. de leite
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 cebola picada finamente
- salsa picada (opcional)
- sal

Para massa:

- 1 cháv. de farinha
- 1 cháv. de leite
- salsa q.b
- 3 gemas
- 3 claras em castelo

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
399,8 Kcal	31,9 g	29,4 g	17 g

Preparação

Para o Recheio:

1. Refogar a cebola no azeite até alourar.
2. Juntar os lombos de pescada previamente cozidos, o leite e a farinha deixar até engrossar. Adicionar o sal e a salsa picada.
3. Reserve.

Para massa:

1. Junte o leite com a farinha, adicione depois as gemas e as claras em castelo.
2. Leve ao forno previamente aquecido.

Produtos Associados



Lombos de Pescada do Cabo

360 g



Medalhões de Pescada do Cabo

400 g