



Pratos Principais

Peixe e Marisco

## Pescada com Puré e Broa

🕒 35 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 4 doses

### Ingredientes

250 g de puré de batata  
1 embalagem de lombos de pescada  
2 cebolas  
1 dente de alho  
1 broa de milho  
1 ovo  
azeite q.b.  
sal e pimenta q.b.  
1 folha de louro

### Informação nutricional

|                            |            |      |
|----------------------------|------------|------|
| <b>Energia</b>             | 487,8 kcal | 24%* |
| <b>Proteínas</b>           | 28,3 g     | 57%* |
| <b>Lípidos</b>             | 10,5 g     | 15%* |
| <b>Hidratos de Carbono</b> | 70,2 g     | 27%* |

\*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

### Preparação

- 1 Aquecer o forno a 200°.
- 2 Num travessa de ir ao forno colocar os lombos de pescada no centro, bem juntinhos. Cobrir com um fio de azeite, sal e pimenta, cobrir com uma folha de papel de alumínio e levar ao forno 15 minutos.
- 3 Entretanto, cortar as cebolas em rodela. Num tacho, colocar azeite e quando estiver quente, introduzir a cebola. Temperar com sal, alho, pimenta e a folha de louro. Deixar cozer em lume brando até a cebola estar molezinha. Reservar.
- 4 Fazer o puré segundo as instruções da embalagem e colocá-lo num saco de pasteleiro de bico frisado largo.

**5** Retirar a travessa do forno. Encher de puré à volta da pescada e fazer montinhos com o saco de pasteleiro. Cobrir a pescada com a cebolada, a broa esfarelada e pincelar o puré com ovo batido.

**6** Levar ao forno até dourar.