



Pratos Principais

Bacalhau

Pataniscas de Bacalhau

🕒 25 min.

🔑 Fácil

💶 Económico

🍴 4 doses

Ingredientes

- 1 posta de bacalhau
- 1 c. de sopa de azeite
- 1 cebola (pequena)
- 1 chávena de chá de farinha
- 1 ovo
- 1 limão (sumo)

Informação nutricional

Energia	192,4 kcal	10%*
Proteínas	13,2 g	26%*
Lípidos	4,7 g	7%*
Hidratos de Carbono	23,1 g	9%*

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

Preparação

- 1 Coloque o bacalhau de molho de um dia para o outro.
- 2 No próprio dia, prepare as pataniscas de bacalhau começando por retirar a pele e as espinhas ao bacalhau. Desfaça-o o em lascas ou corte em filetes pequenos.
- 3 Ponha as lascas ou os filetes a marinar durante 2 horas num pouco de leite e limão.
- 4 À parte, prepare um polme espesso com a farinha, o ovo inteiro, sal e pimenta, a cebola e salsa picadas, o azeite e água necessária.
- 5 Se o bacalhau tiver sido feito em lascas, deite estas no polme das pataniscas e frite colheradas do preparado em óleo bem quente.
- 6 Tratando-se de filetes, passe cada filete pelo polme e depois frite.

- 7 Escorra bem as pataniscas de bacalhau sobre papel absorvente, polvilhe com sal fino e acompanhe com salada de feijão-frade.