

Pratos Principais | Pratos de Carne

Douradinhos de Peru

30 min. | Fácil | Económico | 3 doses

Ingredientes

300 g de peito de peru
1/2 cebola
vegetais para o caldo (opcional)
6 c. de sopa de NESTUM ZERO ARROZ
2 ovos
pão ralado q.b.
farinha q.b.
óleo para fritar

Informação nutricional

Energia	350,2 kcal	18%*
Proteínas	29,6 g	59%*
Lípidos	19,4 g	28%*
Hidratos de Carbono	13,9 g	5%*

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

Preparação

1. Limpa o peito de peru.
2. Enche uma panela com água, coloca vegetais a gosto juntamente com os peitos de peru. Assegura-te que estão completamente submergidos. Coze durante 20 a 25 minutos.
3. Retira do lume e reserva para arrefecer. Uma vez frios, corta os peitos de peru em pedaços pequenos.
4. Corta a cebola em 4 pedaços.
5. Num robot de cozinha, acrescenta o peru, a cebola, alguns dos vegetais que cozeram com o peru e tritura até obter uma consistência suficientemente espessa para moldar os Douradinhos.

6 Por último, acrescenta 6 colheres de sopa de Nestum Zero Arroz e mistura bem até conseguir uma textura maleável.

7 Forma os douradinhos e envolve-os primeiro em farinha, depois no ovo e por fim no pão ralado.

8 Aquece uma frigideira com óleo bem quente e frita os douradinhos até ficarem bem dourados.

9 Retira-os e passa por um papel absorvente.