

Entradas Salgados

Pastéis de Bacalhau e Batata com Pimentos

65 min. Fácil Económico 12 doses

Ingredientes

125 g de puré de batata instantâneo
300 ml de água
500 g de bacalhau demolhado (sem pele e sem espinhas)
100 g de pimentos pequenos
2 dentes de alho
2 ovos médios
2 c. de café de fermento em pó
salsa fresca picada
pimenta q.b.
óleo vegetal para fritar
1 c. de sopa de azeite para confitar os pimentos
15 g de açúcar mascavado
20 ml de vinagre balsâmico

Informação nutricional

Energia	77,0 kcal	4%*
Proteínas	8,9 g	18%*
Lípidos	2,7 g	4%*
Hidratos de Carbono	3,6 g	1%*

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

Preparação

1. Para fazer os pimentos confitados: numa panela em lume médio colocar os pimentos pequenos, açúcar mascavado, azeite e o vinagre e deixar cozinhar por 15 minutos. Deixar arrefecer.
2. Picar o bacalhau e reservar numa taça.
3. Numa panela colocar o conteúdo de uma saqueta de de puré de batata instantâneo (de 125g) juntamente com a água e os ovos e mexer.

4 Num outro recipiente, juntar o fermento, o alho picado, o bacalhau, a pimenta, a salsa e os pimentos preparados anteriormente e misturar tudo muito bem.

5 Colocar o óleo a aquecer e com o auxílio de duas colheres fazer uma porção de forma a obter o formato de pastel. De seguida fritar até ficar com aspeto mais dourado.

6 Após fritar colocar os pastéis em cima de uma folha de papel de cozinha de forma absorver o excesso de óleo. Está pronto!