



Receitas em vídeo

Pratos Principais

Hambúrguer de Bacalhau com Flocos de Batata

🕒 20 min.

🔑 Fácil

💰 Económico

🍴 4 doses

Ingredientes

80 g de puré de batata instantâneo
1 punhado de salsa
100 g de cebola
1 ovo
1 c. de sopa de mostarda
azeite p/ untar q.b.

Informação nutricional

| | | |
|----------------------------|-----------|-----|
| Energia | 44,4 kcal | 2%* |
| Proteínas | 2,0 g | 4%* |
| Lípidos | 2,1 g | 3%* |
| Hidratos de Carbono | 4,4 g | 2%* |

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

Preparação

- 1 Triture bem a cebola e as ervas picadas com 200g de bacalhau, o ovo, a mostarda, sal e pimenta.
- 2 Adicione os restantes 400g de bacalhau e os flocos de puré de batata, misture até ficar homogéneo e, por fim, envolva as azeitonas.
- 3 Retifique os temperos e molde a massa em forma de hambúrgueres.
- 4 Aqueça uma grelha untada com azeite e cozinhe os hambúrgueres dos dois lados. Dica: Podem ser congelados depois de moldados e tornam-se uma ótima solução para refeições SOS.
- 5 Receita por Susana Gomes