

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 óptima solução para refeições SOS.
5. Receita por Susana Gomes