



Pratos Principais **Hambúrgueres**

## 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

<b>Energia</b>	44,4 kcal	2%*
<b>Proteínas</b>	2,0 g	4%*
<b>Lípidos</b>	2,1 g	3%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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