

Receitas em vídeo | Pratos Principais

# Empadão de Peixe e Legumes

40 min. | Fácil | Económico | 8 doses

## Ingredientes

600 g de lombos de pescada
leite q.b.
1 folha de louro
125 g de puré de batata instantâneo
1 c. de sopa de manteiga
1 cebola picada
azeite q.b.
2 dentes de alho picados
1 mão cheia de coentros

## Informação nutricional

| | | |
|---|---|---|
| **Energia** | 118,4 kcal | 6%* |
| **Proteínas** | 18,8 g | 38%* |
| **Lípidos** | 2,7 g | 4%* |
| **Hidratos de Carbono** | 3,4 g | 1%* |

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

## Preparação

1. Cubra o peixe com leite e leve a cozer com o louro, cerca de 5 minutos, contados depois de começar a fervilhar, com cuidado para o leite não transbordar. Reserve o leite e o peixe.
2. Prepare o puré de batata com o leite reservado, seguindo as instruções da embalagem.
3. Coza 200 g de cenoura às rodelas e os brócolos em água, escorra e triture com o passe-vite ou um esmagador de legumes. Misture com o puré de batata preparado, tempere com sal e pimenta e reserva.
4. Leve de novo ao lume e vá juntando o leite reservado da cozedura da pescada até obter a consistência a gosto. Adicione a manteiga e tempere com sal e pimenta.
5. Pré-aqueça o forno a 200ºC.

6 Faça um refogado com a cebola picada e o azeite. Quando a cebola ficar translúcida, adicione o alho, os coentros picados e as restantes 100 g de cenoura ralada e refogue mais uns minutos até que a cebola amoleça.

7 Adicione as ervilhas, tempere com sal e pimenta e deixe 2 minutos em lume médio.

8 Adicione o peixe reservado e vá mexendo para que se desfaça grosseiramente.

9 Distribua uma parte do puré num pyrex. Faça uma camada com o peixe e cubra com o restante puré. Pincele com a gema batida, faça efeitos decorativos com um garfo e leve ao forno a 200ºC para gratinar, durante cerca de 20 minutos.