

Pratos Principais | Peixe e Marisco

# Linguado Panado em Mostarda com Concasse de Tomate e Salsa

28 min. | Fácil | Moderado | 4 doses

## Ingredientes

8 filetes de linguado
0 mostarda dijon q.b.
2 0 tomates (chucha)
0 salsa q.b.
2 0 echalotes
1 0 ovo
50 g de farinha
50 g de pão ralado
0 azeite q.b.
0 vinagre q.b.
0 pimenta preta de moinho q.b.
0 sal marinho q.b.

## Informação nutricional

| | | |
|---|---|---|
| **Energia** | 323,6 kcal | 16%* |
| **Proteínas** | 46,1 g | 92%* |
| **Lípidos** | 2,4 g | 3%* |
| **Hidratos de Carbono** | 30,6 g | 12%* |

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

## Preparação

1. Escalde o tomate, pele-o e retire as grainhas, corte-o em cubos.
2. Pique as chalotas e a salsa. Misture numa tigela o tomate, as chalotas, a salsa e tempere com o azeite, vinagre, sal e pimenta. Reserve.
3. Passe os filetes de linguado por farinha, ovo e pão ralado.

4 Leve-os a fritar em azeite bem quente até alourarem.

5 Corte os linguados panados em rectângulos, barre com a mostarda e a concasse de tomate e salsa e sobreponha outra tira de linguado panado.

6 Sirva de imediado