



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

<b>Energia</b>	323,6 kcal	16%*
<b>Proteínas</b>	46,1 g	92%*
<b>Lípidos</b>	2,4 g	3%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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 imediato