

Pratos Principais | Peixe e Marisco

Pescada com Puré e Broa

35 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

250 g de puré de batata
1 embalagem de lombos de pescada
2 cebolas
1 dente de alho
1 broa de milho
1 ovo
azeite q.b.
sal e pimenta q.b.
1 folha de louro

Informação nutricional

Energia	487,8 kcal	24%*
Proteínas	28,3 g	57%*
Lípidos	10,5 g	15%*
Hidratos de Carbono	70,2 g	27%*

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

Preparação

1. Aquecer o forno a 200º.
2. Num travessa de ir ao forno colocar os lombos de pescada no centro, bem juntinhos. Cobrir com um fio de azeite, sal e pimenta, cobrir com uma folha de papel de alumínio e levar ao forno 15 minutos.
3. Entretanto, cortar as cebolas em rodelas. Num tacho, colocar azeite e quando estiver quente, introduzir a cebola. Temperar com sal, alho, pimenta e a folha de louro. Deixar cozer em lume brando até a cebola estar molezinha. Reservar.
4. Fazer o puré segundo as instruções da embalagem e colocá-lo num saco de pasteleiro de bico frisado largo.

5 Retirar a travessa do forno. Encher de puré à volta da pescada e fazer montinhos com o saco de pasteleiro. Cobrir a pescada com a cebolada, a broa esfarelada e pincelar o puré com ovo batido.

6 Levar ao forno até dourar.