



Pratos Principais

Pratos de Peixe e Marisco

Pescada com Puré e Broa

🕒 35 min.

👤 Fácil

€ Económico

✂ 4 doses

Ingredientes

250 g de Puré de Batata MAGGI
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	637,2 kcal	32%*
Proteínas	31,5 g	63%*
Lípidos	8,7 g	12%*
Hidratos de Carbono	106,6 g	41%*

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

Preparação

- 1 Aquecer o forno a 200°.
- 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 rodela. 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.