



Cozinhar



Receitas em vídeo Pratos Principais

## Pescada Panada em Mostarda

25 min.

Fácil

Económico

4 doses

### Ingredientes

8 filetes de pescada  
2 tomates  
2 chalotas  
1 ovo  
50 g de farinha  
50 g de pão ralado  
mostarda q.b.  
vinagre q.b.  
pimenta preta q.b.  
salsa q.b.  
sal marinho q.b.  
azeite q.b.

### Informação nutricional

Energia	363,2 kcal	18%*
Proteínas	52,8 g	106%*
Lípidos	5,8 g	8%*
Hidratos de Carbono	21,2 g	8%*

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

### Preparação

1 Comece por escaldar, pelar e retirar as sementes do tomate.

2 Depois corte-o em cubos e pique as chalotas e a salsa.

3 Em seguida, misture tudo numa tigela; tempere com azeite, vinagre, sal e pimenta e reserve. Prepare então os filetes.

- 4** Passe-os por farinha, ovo e pão ralado e frite-os em azeite bem quente, até alourarem.
- 5** Tire-os do lume, seque-os com papel de cozinha para retirar o excesso de gordura, e corte-os em retângulos.
- 6** Barre um retângulo com mostarda e o molho de tomate e cubra com outro pedaço, formando pequenas sanduíches de peixe. Sirva de imediato acompanhado com arroz branco e uma salada fresca.