

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.