

Pratos Principais | Peixe e Marisco

Douradinhos de Pescada com Salada Colorida

30 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

300 g de filetes de pescada
2 c. de café + 1 c. de sobremesa de sal
pimenta moída q.b.
1 limão
50 g de Corn Flakes sem Glúten NESTLÉ
1 c. de chá de alho em pó
2 c. de sopa de azeite
200 g de fusilli sem glúten
água q.b.
1 pimento amarelo
3 rabanetes
3 tomates com rama maduros
100 g de folhas de espinafre Pingo Doce
150 g de iogurte NESTLÉ Grego Natural
1 c. de chá de açúcar
1 c. de sopa de aneto picado

Informação nutricional

Energia	446,8 kcal	22%*
Proteínas	28,8 g	58%*
Lípidos	11,8 g	17%*
Hidratos de Carbono	53,4 g	21%*

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

Preparação

1. Tempere os filetes de pescada com uma colher de café de sal, pimenta e sumo de meio limão.
2. Pré-aqueça o forno a 180°C.

3 Pique finamente os corn flakes e misture-os com o alho em pó e uma colher de sopa de azeite.

4 Escorra bem os filetes, corte-os em troços e passe-os de ambos os lados pela mistura de corn flakes. Coloque-os num tabuleiro, previamente forrado com papel vegetal e levemente untado com azeite, e leve ao forno cerca de 20 minutos ou até estarem dourados.

5 Coza a massa em água a ferver temperada com uma colher de sobremesa de sal até estar al dente.

6 Lave o pimento, limpe-o de sementes e corte-o em tiras pequenas. Lave os rabanetes e corte-os em rodelas muito finas. Limpe o tomate de sementes e corte-o em pedaços. Disponha os legumes preparados numa saladeira, junte-lhes a massa bem escorrida e as folhas de espinafres e misture bem.

7 Misture o iogurte com o açúcar, junte-lhe o restante azeite e cerca de duas colheres de sopa de sumo de limão e tempere com a restante colher de café de sal e pimenta. Adicione o aneto picado e misture. Sirva numa taça a acompanhar os douradinhos de peixe e a salada de massa. Pretende cozinhar sem glúten? Leia sempre os rótulos para se certificar de que todos os ingredientes da receita não contêm glúten. Os produtos e os princípios dos ingredientes podem mudar.