

Pratos Principais | Peixe e Marisco

Tarte de Pescada e Salmão

25 min. | Fácil | Moderado | 4 doses

Ingredientes

125 g de puré de batata instantâneo
120 g de filetes de pescada
120 g de lombos de salmão
1 cebola pequena picada finamente
3 c. de sopa de manteiga
3 c. de sopa de farinha sem fermento
100 ml de leite
100 ml de Natas Longa Vida Original
sal, pimenta e noz moscada q.b.
1 mozarella
1 ovo batido

Informação nutricional

Energia	398,6 kcal	20%*
Proteínas	18,8 g	38%*
Lípidos	29,0 g	41%*
Hidratos de Carbono	15,3 g	6%*

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

Preparação

1. Começar por cortar os peixes em cubos com cerca de 2cm de lado e temperar com sal pimenta e noz moscada. Reservar.
2. Fazer o puré e reservar.
3. Aquecer o forno a 180º.
4. Numa frigideira derreter a manteiga e juntar a cebola picada. Deixar cozer em lume brando. Assim que estiver translúcida, juntar a farinha e deixar cozer, com cuidado para não queimar. Adicionar o leite e as natas e

mexer bem. Juntar os peixes e deixar cozinhar por cerca de 5 minutos, em lume médio, com cuidado para não desfazer o peixe completamente. Retificar temperos.

5 Numa travessa colocar o peixe, cortar a mozzarella em cubos e colocar por cima. Cobrir com o puré, alisar e pincelar com ovo batido.

6 Levar ao forno até dourar. Decorar a gosto e servir.