



Pratos Principais

Pratos de Peixe e Marisco

Tarte de Pescada e Salmão

🕒 25 min.

👤 Fácil

🍷 Moderado

✂️ 4 doses

Ingredientes

1 embalagem de Puré de Batata MAGGI
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 mozzarella
1 ovo batido

Informação nutricional

Energia	473,2 kcal	24%*
Proteínas	20,4 g	41%*
Lípidos	28,1 g	40%*
Hidratos de Carbono	33,5 g	13%*

*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 180°.
- 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.