



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 mozzarella  
1 ovo batido

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	398,6 kcal	20%*
<b>Proteínas</b>	18,8 g	38%*
<b>Lípidos</b>	29,0 g	41%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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 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.