



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

| | | |
|----------------------------|------------|------|
| 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 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.