



Pratos Principais

Peixe e Marisco

## Pudim de Peixe

🕒 45 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 6 doses

### Ingredientes

600 g de pescada sem espinhas e sem pele  
1 embalagem de Natas Longa Vida Original  
100 g de couve kale cortada em juliana  
1 tomate fresco  
2 dentes de alho  
1/2 cebola  
6 ovos  
1 c. de chá de fermento em pó  
1 c. de chá de alho em pó  
1 c. de chá de oregãos secos  
sal e pimenta q.b.

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	244,6 kcal	12%*
<b>Proteínas</b>	23,8 g	48%*
<b>Lípidos</b>	15,3 g	22%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	2,9 g	1%*

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

### Preparação

- 1 Pré-aqueça o forno a 180°C.
- 2 Coza a pescada num tachinho com água e sal durante cerca de 10 minutos. Deixe arrefecer e lasque.
- 3 Separe as gemas das claras e bata as claras em castelo com uma pitada de sal.
- 4 Junte às gemas as natas, o tomate fresco e a cebola picados, a couve kale e a pescada e tempere com sal e pimenta.

**5** Envolve as claras na mistura anterior. Coloque numa assadeira, leve ao forno durante cerca de 30 minutos e sirva.