

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

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

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

Preparação

1. Pré-aqueça o forno a 180ºC.
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 Envolva as claras na mistura anterior. Coloque numa assadeira, leve ao forno durante cerca de 30 minutos e sirva.