

Pratos Principais | Peixe e Marisco

Empadão de Pescada com Puré de Ervilha

60 min. | Fácil | Económico | 8 doses

Ingredientes

1 kg de pescada em postas
300 g de camarão cozido e sem casca
1/2 cebola
1/2 alho francês
1/2 lata tomate pelado
250 g de puré de batata
500 ml de leite
2 c. de sopa de manteiga
800 g de ervilhas
noz moscada q.b.
azeite q.b.
pimenta q.b.
coentros q.b.

Informação nutricional

Energia	545,7 kcal	27%*
Proteínas	56,7 g	113%*
Lípidos	8,4 g	12%*
Hidratos de Carbono	59,6 g	23%*

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

Preparação

1. Comece por cozer em água temperada de sal as postas de pescada, durante uns 20 minutos ou até o peixe estar cozido. Depois de cozido, limpe o peixe de espinhas e peles. Desfaça o peixe em pedaços mais pequenos e reserve.

2. Num tacho leve ao lume a cebola picada com o azeite. Acrescente o alho francês em rodelas finas e deixe refogar um pouco. Acrescente o tomate pelado e deixe cozinhar por 5 minutos em lume brando.

3. Acrescente o peixe e o camarão cozido. Tempere com sal e pimenta e coentros picados. Reserve.

4. Leve a cozer as ervilhas em água quente temperada com sal por cerca de 15 minutos. Retire do lume, escorra a água e com a ajuda de um pass vite reduza a puré.

5. De seguida prepare o puré de batata de acordo com as instruções da embalagem, usando as duas saquetas. Misture o puré de batata com o puré de ervilha. Retifique de sal e pimenta. Misture bem.

6. Pré aqueça o forno a 180ºC. Num recipiente de ir ao forno coloque metade do puré no fundo do pirex, por cima disponha do preparado da pescada e camarão. Finalize com o restante puré.

7. Leve ao forno cerca de 15 minutos ou até ficar um pouco dourado por cima. Retire do forno e sirva com uma salada.