



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

<b>Energia</b>	545,7 kcal	27%*
<b>Proteínas</b>	56,7 g	113%*
<b>Lípidos</b>	8,4 g	12%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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 rodela 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 180°C. 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.