



Pratos Principais

Peixe e Marisco

Rolo de Peixe

🕒 40 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 6 doses

Ingredientes

- 500 g de pescada congelada
- 125 g de Puré de Batata MAGGI
- 1 0 cebola
- 6 c. de sopa de azeite
- 1 c. de sopa de salsa picada
- 4 0 ovos

Informação nutricional

| | | |
|----------------------------|------------|------|
| Energia | 288,2 kcal | 14%* |
| Proteínas | 19,5 g | 39%* |
| Lípidos | 15,9 g | 23%* |
| Hidratos de Carbono | 16,1 g | 6%* |

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

Preparação

- 1 Deixe descongelar a pescada e coza-a, em água com sal, durante 10 minutos; depois, escorra-a e deixe-a arrefecer.
- 2 Limpe o peixe de peles e espinhas e pique-o num liquidificador, até obter uma espécie de pasta.
- 3 Ligue o forno a 180°C.
- 4 Forre o tabuleiro do forno com papel vegetal e unte-o com manteiga.
- 5 Prepare o puré de batata como indicado na embalagem, até obter um preparado liso; coloque-o numa tigela e junte-lhe a pasta de pescada. Reserve.
- 6 Descasque a cebola e pique-a finamente; coloque-a numa frigideira com o azeite e leve ao lume, durante três minutos, sem deixar ganhar cor.

- 7** Adicione ao refogado a mistura da pescada e puré, a salsa, os ovos e mexa bem. Rectifique os temperos.
- 8** Disponha o preparado anterior no tabuleiro forrado.
- 9** Leve ao forno durante 12 minutos.
- 10** Depois de cozido, desenforme o preparado num pano de cozinha e enrole-o com a ajuda do mesmo pano.
- 11** Acompanhe com salada.