



Pratos Principais

Pratos de 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 cebola
6 c. de sopa de azeite
1 c. de sopa de salsa picada
4 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.