



Pratos Principais Bacalhau

## Pataniscas de Bacalhau

🕒 25 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 4 doses

### Ingredientes

- 1 posta de bacalhau
- 1 c. de sopa de azeite
- 1 cebola (pequena)
- 1 chávena de chá de farinha
- 1 ovo
- 1 limão (sumo)

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	192,4 kcal	10%*
<b>Proteínas</b>	13,2 g	26%*
<b>Lípidos</b>	4,7 g	7%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	23,1 g	9%*

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

### Preparação

- 1 Coloque o bacalhau de molho de um dia para o outro.
- 2 No próprio dia, prepare as pataniscas de bacalhau começando por retirar a pele e as espinhas ao bacalhau. Desfaça-o o em lascas ou corte em filetes pequenos.
- 3 Ponha as lascas ou os filetes a marinar durante 2 horas num pouco de leite e limão.
- 4 À parte, prepare um polme espesso com a farinha, o ovo inteiro, sal e pimenta, a cebola e salsa picadas, o azeite e água necessária.
- 5 Se o bacalhau tiver sido feito em lascas, deite estas no polme das pataniscas e frite colheradas do preparado em óleo bem quente.
- 6 Tratando-se de filetes, passe cada filete pelo polme e depois frite.

- 7 Escorra bem as pataniscas de bacalhau sobre papel absorvente, polvilhe com sal fino e acompanhe com salada de feijão-frade.