

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

Energia	192,4 kcal	10%*
Proteínas	13,2 g	26%*
Lípidos	4,7 g	7%*
Hidratos de Carbono	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.