



Pratos Principais

Peixe e Marisco

## Filetes de Peixe Crocantes na Airfryer com Salada Coleslaw

🕒 20 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 2 doses

### Ingredientes

350 g de filetes de pescada sem pele  
1 colher de sopa de óleo de cozinha  
1 embalagem de MAGGI Air Fryer Cheesy Crispy Chicken  
50 g de molho tártaro (para servir)  
1 chávena de couve roxa finamente cortada  
1/2 chávena de couve roxa finamente cortada  
1/2 chávena de cenoura ralada  
3 colheres de sopa de maionese  
1 colher de sopa de vinagre de sidra  
1 colher de chá de açúcar  
1/2 colher de chá de mostarda Dijon  
1 colher de sopa de óleo de cozinha  
Sal e pimenta-preta q.b

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	0,0 kcal	0%*
<b>Proteínas</b>	0,0 g	0%*
<b>Lípidos</b>	0,0 g	0%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	0,0 g	0%*

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

### Preparação

- 1 Preparar: Pré-aqueça a airfryer a 180°C durante 3 minutos. Corte os filetes em pedaços mais pequenos.
- 2 Envolver: Misture o peixe com 1 colher de sopa de óleo. Coloque a mistura MAGGI Crispy numa taça separada e envolva os pedaços de peixe, pressionando ligeiramente para que fiquem bem cobertos.
- 3 Cozinhar: Coloque os filetes no cesto da airfryer em camada única e cozinhe a 180°C durante 10 minutos, até ficarem dourados e crocantes.

- 4 Preparar a salada: Numa taça grande, misture a maionese, o vinagre de sidra, o açúcar, a mostarda, o óleo, o sal e a pimenta. Adicione a couve e a cenoura e envolva bem até todos os ingredientes ficarem cobertos.
- 5 Servir: Sirva os filetes crocantes com a salada coleslaw e acompanhe com molho tártaro.