

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

Energia	0,0 kcal	0%*
Proteínas	0,0 g	0%*
Lípidos	0,0 g	0%*
Hidratos de Carbono	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.