



Entradas Salgados

## Pastéis de Bacalhau e Batata com Pimentos

🕒 65 min. 🍳 Fácil 💰 Económico 🍴 12 doses

### Ingredientes

125 g de puré de batata instantâneo  
300 ml de água  
500 g de bacalhau demolhado (sem pele e sem espinhas)  
100 g de pimentos pequenos  
2 dentes de alho  
2 ovos médios  
2 c. de café de fermento em pó  
salsa fresca picada  
pimenta q.b.  
óleo vegetal para fritar  
1 c. de sopa de azeite para confitar os pimentos  
15 g de açúcar mascavado  
20 ml de vinagre balsâmico

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	77,0 kcal	4%*
<b>Proteínas</b>	8,9 g	18%*
<b>Lípidos</b>	2,7 g	4%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	3,6 g	1%*

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

### Preparação

- 1 Para fazer os pimentos confitados: numa panela em lume médio colocar os pimentos pequenos, açúcar mascavado, azeite e o vinagre e deixar cozinhar por 15 minutos. Deixar arrefecer.
- 2 Picar o bacalhau e reservar numa taça.
- 3 Numa panela colocar o conteúdo de uma saqueta de de puré de batata instantâneo (de 125g) juntamente com a água e os ovos e mexer.

- 4 Num outro recipiente, juntar o fermento, o alho picado, o bacalhau, a pimenta, a salsa e os pimentos preparados anteriormente e misturar tudo muito bem.
- 5 Colocar o óleo a aquecer e com o auxílio de duas colheres fazer uma porção de forma a obter o formato de pastel. De seguida fritar até ficar com aspeto mais dourado.
- 6 Após fritar colocar os pastéis em cima de uma folha de papel de cozinha de forma absorver o excesso de óleo. Está pronto!