

FILETE DE PESCADA COM BROA

 5 porções

INGREDIENTES

- 5 unidades de filetes de pescada (450 g)
- 1/2 unidade de broa de milho
- 1 unidade pequena de cebola
- 2 dentes de alho cru (6 g)
- 2 unidades de limão (186 g)
- Salsa crua (q.b.)
- 15 unidades pequenas de batata (690 g)
- Couve portuguesa (q.b.)
- 6 colheres de sopa de azeite (42 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Temperar, com antecedência, os filetes de pescada com sumo e raspa de limão e sal.
- 2º Num processador de cozinha, colocar a broa partida em pedaços pequenos, o alho e a salsa e triturar. Em alternativa, com as mãos higienizadas, esfarelar a broa para uma taça, picar a salsa bem miudinha e o alho e misturar tudo.
- 3º Adicionar 3 a 4 colheres de azeite e envolver, com as mãos, na mistura anterior até formar grumos.
- 4º Lavar e descascar a cebola e cortar em meias luas finas. Lavar a batata e cozinhar com casca num tacho com água e sal. Após cozinhadas, deixar arrefecer e dar um murro.
- 5º Dispor a cebola num tabuleiro de forno, os filetes e, por cima, a broa esfarelada e as batatinhas "a murro" e temperar com 2 colheres de sopa de azeite.
- 6º Tapar com uma folha de papel de alumínio e levar ao forno a 200º. Quando estiver cozinhado, retirar a folha de alumínio e deixar dourar.
- 7º Num tacho (destapado) com água, sal e 1 colher de chá de bicarbonato de sódio, cozinhar a couve portuguesa.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (382 g)	% DR
ENERGIA	136 kcal	517 kcal	26 %
PROTEÍNA	6 g	25 g	49 %
H. CARBONO	15 g	57 g	22 %
AÇÚCARES	1 g	4 g	5 %
GORDURA	5 g	20 g	29 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	5 g	21 %
SÓDIO	67 mg	255 mg	11 %