




PATANISCAS DE BACALHAU COM SALADA DE FEIJÃO-FRADE


< INGREDIENTES >

- 300g de bacalhau demolido
- 1 cebola pequena
- 100g de farinha de trigo
- 2 ovos
- 1 c. café de sal
- 1 c. café de pimenta preta
- 100ml de água com gás
- 400g de feijão-frade cozido
- 2 c. sopa de azeite
- 1 c. sopa de cebolinho
- sumo de ½ limão
- 1 c. sopa de salsa

 Dificuldade: fácil

 Doses: 4 pessoas

 Preparação: 30 minutos
Cozedura: 7 minutos

 **PRIMAVERA**

Receta ideal para aproveitar as sobras de um prato com postas de bacalhau.



PREPARAÇÃO

- 1 Coza o bacalhau só com água. Depois do bacalhau cozido, lasque-o e retire as espinhas. Pique muito bem a cebola e salsa.
- 2 Num recipiente junte os ovos, a farinha, a salsa picada, ½ cebola, ½ c. café de sal e a pimenta. Junte tudo muito bem com a água até formar um polme grosso.
- 3 Envolve as lascas de bacalhau no polme.
- 4 Coloque colheradas deste preparado no tabuleiro de ir ao forno forrado com papel vegetal. Leve ao forno pré-aquecido a 190°C durante 20 minutos, até ficarem alouradas. No meio da cozedura, vire as pataniscas.
- 5 **Para a salada:** Numa taça junte ao feijão-frade a restante cebola picada, tempere com ½ c. café de sal, pimenta, 2 c. sopa de azeite e o sumo de ½ limão. Junte o cebolinho picado e sirva com as pataniscas.

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
352	38g	9g ●	2g ●	40g	2g ●	8g	1,9g ●

Por dose/pessoa (300g)