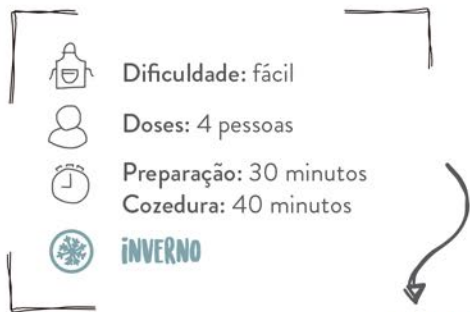


# HAMBÚRGUER DE CAVALA E BATATAS À PADEIRO



*Acompanhe com uma  
salada de agrião.*

## PREPARAÇÃO

- 1 Desfie a cavala e junte o alho e a cebola bem picados. Adicione  $\frac{1}{2}$  c. café de sal, a pimenta, a cenoura ralada, as claras de ovo, os coentros e o pão ralado até ficarem consistentes.
- 2 Com as mãos, faça uma pequena bola e depois achate para ficar com a forma de hambúrgueres e reserve no frio.
- 3 Lave as batatas com pele e corte em gomos. Tempere com  $\frac{1}{2}$  c. café de sal, pimenta, pimentão doce e 1 c. sopa de azeite e coloque no forno a  $180^{\circ}\text{C}$ , durante 40 minutos. A meio da cozedura mexa com uma colher.
- 4 Numa frigideira coloque 1 c. sopa de azeite e cozinhe os hambúrgueres, durante 2 a 3 minutos de cada lado até estarem no ponto.
- 5 Sirva os hambúrgueres com as batatas assadas.

## INGREDIENTES

- 7 cavalas médias cozidas e arranjadas
- 2 cenouras médias
- 1 cebola pequena
- 2 dentes de alho
- 1 c. sopa de coentros frescos
- 1 c. café de sal
- pimenta preta moída q.b.
- 1 c. chá de pimentão doce
- 2 claras de ovo
- 100g de pão ralado
- 2 c. sopa de azeite
- 500g de batatas pequenas brancas



*Esta pode ser uma  
maneira mais apetecível  
de colocar os mais novos  
a comer cavala.*

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratros de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
465	30g	18g ●	4g ●	46g	5g ●	5g	1,7g ●

Por dose/pessoa (360g)