

Almondegas de Pescada

Crianças —   30 min  4 pessoas

chef.continente.pt/receitas/almondegas-de-pescada



Ingredientes

2 lombos de pescada
Azeite
Sal e pimenta
Ervilhas cozidas
Pão ralado
Ovos
óleo de girassol
Molho de tomate

Confeção

1. Coze 2 lombos de pescada em água a ferver.
2. Retira e desfaz o peixe com as mãos até ficar em pedaços bem pequenos, rega-os com um fio de azeite e tempera-os com sal e pimenta.
3. Coloca a pescada num robô de cozinha e adiciona 1 chávena de ervilhas cozidas, 1 chávenas de pão ralado e 1 ovo.
4. Tritura tudo até obteres um puré grosso e moldável.
5. Faz bolinhas com as mãos com este preparado e passa-as por um pouco mais de pão ralado.
6. Frita-as em 2 chávenas de óleo de girassol bem quente (pede ajuda aos teus pais!) até ficarem douradinhas!
7. Serve de imediato com molho de tomate ou outro molho de que gostes muito.