

Hambúrgueres de pescada

Peixe —    40 min  4 pessoas

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



Ingredientes

4 mimos de pescada
1 limão (sumo)
1 c. sopa de alho em pó
Sal e pimenta q.b.
1 c. chá de mostarda em pó
Cebolinho q.b.
3 ovos
1 chávena de farinha
1 chávena de panko
½ chávena de maionese
½ cebola roxa
½ cenoura cozida
½ pepino
2 rabanetes
4 pães de hambúrguer
100 g de agriões
Aneto q.b.

Confeção

1. Tempere os mimos de pescada com o sumo de limão, o alho em pó, sal, pimenta, a mostarda e cebolinho picado. Deixe marinar cerca de 15 minutos.
2. Bata os ovos numa taça. Noutra, coloque a farinha e noutra o panko.
3. Passe os mimos de pescada pelos ovos, de seguida pela farinha, depois novamente pelos ovos e finalmente pelo panko.
4. Coloque-os num tabuleiro forrado com papel vegetal e leve-os ao forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 20 minutos ou até estarem bem cozinhados.
5. Num recipiente, misture a maionese com a cebola e a cenoura picadas finamente. Corte o pepino em fatias finas longitudinais e os rabanetes em rodela finas.
6. Quando os mimos estiverem bem crocantes, coloque-os nos pães sobre uma cama de agriões. Barre com a maionese e decore com o pepino e os rabanetes. Finalize com um pouco de aneto e sirva.