Margarida Taipa
Nutricionista · 4841N

PATANISCAS PSEUDO-FRITAS

Pataniscas tradicionais que ao invés de serem fritas, são confecionadas numa frigideira antiaderente com um pouco de azeite.

10 minutos
30 minutos
9 Pataniscas

INGREDIENTES

- 150 gramas de bacalhau seco e salgado, demolhado cru
- 3 unidades de ovo de galinha inteiro cru (234 g)
- 1/2 unidade, com casca de cebola crua (106 g)
- 3 colheres de sopa de salsa crua (15 g)
- 1/8 prato, ralada de cenoura crua (23 g)
- 1/4 unidade, vermelha de pimento cru (58 g)
- 3 colheres de sopa de farinha de trigo tipo 55 (com fermento) (54 g),
- 3 colheres de sopa de azeite (21 g)
- 1 colher de chá de pimenta preta (2 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Demolhar e desfiar o bacalhau, o tempo necessário para retirar o excesso de sal.
2º Bater os ovos e juntar o bacalhau, previamente escorrido.
3º Lavar os vegetais e a salsa. Picar a cebola, a salsa e o pimento e ralar a cenoura. Juntar tudo à mistura anterior.
4º Juntar as 3 colheres de sopa de farinha e envolver bem todos os ingredientes. Se a mistura estiver demasiado liquida, adicionar mais vegetais ou um pouco de farinha.
5º Numa frigideira antiaderente, verter 1 colher de sopa de azeite e colocar 2 colheres de sopa de massa para cada patanisca. O ideal é fritar 3 pataniscas de cada vez.
6º Virar a patanisca assim que a base começar a ficar solidificada (à semelhança de uma panqueca).
7º Repetir o passo 5 e 6 até obter 9 pataniscas.
8º Acompanhe as pataniscas com um arroz caldoso de hortaliça, tomate ou feijão, como manda a tradição.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR 3 PATANISCAS (200 g)	% DR
ENERGIA	140 kcal	281 kcal	14 %
PROTEÍNA	10 g	20 g	41 %
H. CARBONO	8 g	15 g	6 %
AÇÚCARES	1 g	2 g	2 %
GORDURA	7 g	15 g	21 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	7 %
SÓDIO	422 mg	843 mg	35 %