



PATANISCAS DE PEIXE



Ingredientes

- sobras de peixe cozido
- 8 colheres de sopa de farinha
- 2 ovos
- 50 ml de leite
- 1 cebola pequena
- coentros
- sal q.b.
- pimenta q.b.
- óleo



Confeção

1. Faça um polme com a farinha, os ovos e o leite, temperados com sal e pimenta.
2. Junte a cebola picada e o peixe - sem pele nem espinhas -, e misture.
3. Por último, acrescente os coentros picados.
4. Deite, em óleo quente, colheradas de massa, até as pataniscas ficarem douradas.
5. Retire do óleo e deixe repousar, em papel absorvente, até servir.



1 descarregue a receita em poiareseqb.pt



2 cozinhe



3 fotografe



4 partilhe os seus dotes #quantobaste



Quanto Baste
para nada faltar
para nada desperdiçar



TORTILHA DE PEIXE



Ingredientes

- sobras de peixe, de batatas e de cenouras
- 1 cebola
- 1 alho
- 8 ovos
- salsa picada
- 4 colheres de azeite



Confeção

1. Coloque a cebola e o alho a fritar em azeite.
2. Quando a cebola estiver refogada, junte as batatas e as cenouras, em quadradinhos, e envolva tudo para ganhar gosto.
3. Junte o peixe, bem desfiado, e deixe fritar por uns minutos.
4. Adicione a salsa picada e, por último, os ovos mexidos com sal.
5. Deixe cozinhar até os ovos se soltarem das paredes da frigideira.
6. Coloque um prato por cima da frigideira e vire rapidamente. Coloque novamente na frigideira e deixe cozinhar a parte de baixo.



1 descarregue a receita em poiaresqb.pt



2 cozinhe



3 fotografe



4 partilhe os seus dotes #quantobaste



Quanto Baste
para nada faltar
para nada desperdiçar