

I'm not a bot



Hamburguer de pescada

O seu email foi confirmado e adicionado à nossa base de dados. Está agora subscrito à neswletter do 24Kitchen
Deixou de estar subscrito à nossa newsletter. Esperamos vê-lo em breve!A sua conta foi confirmada! Bem vindo ao 24Kitchen! Seja um grande cozinheiro com a ajuda dos melhores chefs e das suas melhores receitas.Receita de: Joana BarriosMaionese:1 ovo inteiro1 colher de sopa de sumo de limãoCerca de 2dl de azeite em fio1 dente de alho3 colheres de sobremesa de iogurte naturalHamburguer:400g de pescada limpa, cortada em pedaços pequenos2 dentes de alhoSumo de ½ limãoSalsa fresca a gostoPitada de malagueta em póPitada de gengibreAzeite q.b.Pães bríocheVegetais a gosto (rúcula, espinafres, agrião, pasta de brócolos, etc.)Maionese:1. Num recipiente, junte o ovo com o sumo de limão e misture com uma varinha mágica.2. Adicione o azeite em fio, batendo sempre, até que a mistura adquira uma certa firmeza. 3. Assim que a mistura atingir a dita firmeza, acrescente o alho. 4. Acrescente o iogurte e torne a bater. Reserve no frigorífico até usar.Hamburguer:1. Num processador de alimentos coloque a pescada devidamente limpa, sem espinhas, peles e escamas e combine com o alho, a salsa, o sumo de limão, a malagueta em pó, o gengibre, o azeite e tudo aquilo que achar que fica bem no seu hamburguer.2. Com as mãos molde quatro hamburgueres, fazendo uma bola que depois acachapa nas palmas das mãos.3. Leve os quatro hamburgueres ao frio para solidificar.4. Aqueça uma frigideira larga e pincele-a com azeite.5. Grelhe os hamburgueres durante cerca de 5 minutos de cada lado.6. Abra os pães bríoche, passe-os pelo azeite da frigideira e faça uma base com espinafres e agrião ou o que quiser.7. Disponha o hamburguer em cima desta base e regue com a maionese.8. Torne a colocar mais qualquer coisinha verde, tape e sirva!Migas à Pescador de Sintra Domingo passado o "pioelho encardido" estava entediado em casa. E eu ainda nas limpezas no combate aos ácaros lá arranjei a melhor maneira de "brincar" com ele. Levei-o para a cozinha e abusei da minha condição de líder. Apesar disso, calma, desta vez não o pus a picar cebola, coisa que adoro. Ensinei-o a fazer sozinho os geladinhos que ele tanto gosta, mas numa versão laranja. Depois abri o frigorífico e havia a pescada já cozida ao almoço, porque entretanto mudei de ideias e apeteceu-me antes fazer o feijão. Depressa arranjei solução, hamburgueres de peixe. Ele sozinho lá desfiou o peixe, picou os coentros o melhor que pode e mais uns pozinhos. Eu ajudei no molde. Ao jantar foi vê-lo todo contente a dizer ao pai que tinha sido ele a fazer. Malta é tão fácil que do! Boa quarta-feira e sem muita chuva. O sol vem a caminho não desesperem. Ingredientes para 3 pessoas: - 4 medalhões de pescada já cozidos e desfiados - 1 pequeno molho de coentros frescos picados - 1 ovo tamanho L - sal q.b. - pimenta preta moída q.b. - 2 colheres de sopa de pão rapado + para panar q.b. - azeite q.b. para fritar Preparação: Numa taça juntar todos os ingredientes e misturar (com as mãos) até ficar tudo bem ligado. Se necessário juntar mais um pouco de pão ralado para secar o preparado. Dividir em 3 partes iguais e moldar em forma de hamburguer. Passar pelo pão ralado de ambos os lados para criar uma boa crosta ao fritar. Levar ao frigorífico alguns minutos para solidificarem um pouco. (São delicados e desmancham-se com mais facilidade que os hamburgueres de carne) Aquecer uma frigideira com um fio de azeite (não é necessário muito) e fritar os hamburgueres de ambos os lados (virar cuidadosamente) até ficarem com uma crosta dourada. Servir quente e acompanhado de uma boa salada! Bom apetite! Ingredientes para 6 hamburgueres: 400 gr de filetes de pescada (pode usar outro peixe) 1 cebola média 2 dentes de alho 1 ovo 2 colheres (sopa) de pão ralado 1 raminho de salsa picada sal e pimenta q.b. farinha para passar 1 ovo batido pão ralado q.b. azeite para untar Preparação: Ligue o forno a 180°C. Corte os filetes em pedaços (usei postas, às quais tirei pele e espinhas), deite-os na picadora e triture bem. Retire, deite para uma taça, junte a cebola e os alhos picados, o ovo batido, o pão ralado, a salsa, sal e pimenta e misture bem. Molde os hamburgueres, passe-os de seguida por farinha, ovo batido e pão ralado. Unte o tabuleiro de forno com azeite, coloque nele os hamburgueres e leve ao forno durante 20 minutos. Retire do forno e sirva. Fonte: Revista Saúde à Mesa nº 60 (Março 2011) Skip to content Modo de preparação e confeção:1. Colocar tudo numa tigela e triturar com a varinha mágica.2. Aquecer uma frigideira antiaderente e colocar uma colher de sopa do preparado, deixar cozinhar e virar do outro lado.3. Está pronto a servir e pode acompanhar com um arroz e uma salada de tomate ou uns brócolos.Vamos fazer algumas receitas de pequenos-almoços simples e rápidos no nosso workshop online de dia 23 de novembro para mostrar de que forma pode adaptar o seu dia-a-dia para uma alimentação saudável. Para se inscrever e garantir a sua vaga basta clicar aqui. Abrir chat 2 medalhões de pescada Brasmar Sal e pimenta q.b. 1 lima 1 laranja 1 c. de sopa de manteiga Maionese a gosto Wasabi a gosto 2 pães de mistura 1/2 pepino 1 chávêna de rúcula 1 chávêna de couve roxa em Juliana 2 medalhões de pescada Brasmar Sal e pimenta q.b. 1 lima 1 laranja 1 c. de sopa de manteiga Maionese a gosto Wasabi a gosto 2 pães de mistura 1/2 pepino 1 chávêna de rúcula 1 chávêna de couve roxa em Juliana 1 Tempero os medalhões de pescada com o sal, a pimenta, o sumo de lima e o sumo de meia laranja. Aqueça uma frigideira em lume médio com a manteiga e assim que derreter, grelhe os medalhões de pescada dos dois lados, até ficar dourada e suculenta (durante cerca de 8 minutos). Misture numa tacinha a maionese com um pouco de raspa da lima e o wasabi. Sirva os medalhões de pescada no pão previamente torrado em azeite, regue com o restante sumo de laranja e junte fatias finas de pepino, a rúcula, a couve roxa e a maionese. Tempere os medalhões de pescada com o sal, a pimenta, o sumo de lima e o sumo de meia laranja. Aqueça uma frigideira em lume médio com a manteiga e assim que derreter, grelhe os medalhões de pescada dos dois lados, até ficar dourada e suculenta (durante cerca de 8 minutos). Misture numa tacinha a maionese com um pouco de raspa da lima e o wasabi. Sirva os medalhões de pescada no pão previamente torrado em azeite, regue com o restante sumo de laranja e junte fatias finas de pepino, a rúcula, a couve roxa e a maionese. Alimentação Receitas, Dicas e Tendências gastronómicas Garrafeira Vinhos, Bebidas e Harmonizações Casa Decoração, Organização e DIY Família Maternidade, Bebés e Vida Familiar Beleza Dicas de Skincare, Haircare e Maquilhagem Animais Cuidados, Alimentação e Bem-Estar dos Pets Vamos a uma receita bem fácil que dá para várias doses? Já sabem que sou fã de receitas que rendem e estes hamburgueres de pescada cumprem esse requisito: podem cozinhar logo todos e ir comendo ao longo da semana, podem cozinha-los e depois congelar metade ou até se preferirem cozinhar apenas uma parte e o resto congelar cru, vejam o que é mais prático para vocês Ingredientes . 3 mimos de pescada (~350g) . 2 ovos . 1 courgette . 1 cenoura . 3 c. sopa de polvilho azedo (ou outra farinha) . 2 c. sopa de azeite . alho em pó, pimenta e sal q.b. . usei ainda 1 raminho de couve-flor mas era tão pequeno que não deve ter feito grande diferença ☺ Modo de preparação- pré-aquecer o forno a 180ºC- começar por cozer a pescada, a courgette, a cenoura e a couve-flor- colocar num robot de cozinha juntamente com os outros ingredientes e triturar tudo- num tabuleiro que possa ir ao forno, moldar os hamburgueres (como não leva muita farinha ficam pouco consistentes: é mais fácil usar uma colher em vez das mãos) - a receita dá para 6-7 hamburgueres, dependendo do tamanho- cozinhar durante cerca de 40min (ir vigiando a partir dos 30min) Nota:- em alternativa a cozinhar no forno podem fazê-lo na frigideira, eu optei por cozinhar no forno porque não estava com disponibilidade para estar na frigideira e acabou por ser mais fácil- dependendo do tamanho da courgette pode ser necessário acrescentar mais farinha, é uma questão de verem como está a textura O que vos parece? ☺☺ Alimentação Receitas, Dicas e Tendências gastronómicas Garrafeira Vinhos, Bebidas e Harmonizações Casa Decoração, Organização e DIY Família Maternidade, Bebés e Vida Familiar Beleza Dicas de Skincare, Haircare e Maquilhagem Animais Cuidados, Alimentação e Bem-Estar dos Pets