

PATANISCAS DE PESCADA À BRÁS NA ACTIFRY



INGREDIENTES

- 3 POSTAS GRANDES DE PESCADA COZIDA, DESFIADA E SEM ESPINHAS
- 1 CEBOLA PEQUENA, PICADINHA
- 2 DENTES DE ALHO, PICADOS
- UM FIO DE AZEITE EXTRA-VIRGEM
- 1 CHÁV. DE BATATA PALHA
- 3 OVOS
- 1 RAMOS DE SALSA FRESCA PICADA
- SAL E PIMENTA Q.B.

CONFEÇÃO

1. Numa frigideira com um fio de azeite, coloque a cebola a dourar assim como os dentes de alho. Junte depois a pescada, desfiada envolvendo-a no refogado. Retire e apague o lume.
2. Numa tigela bata os ovos com a salsa picada (a gosto) e junte a batata palha, o refogado de pescada, envolvendo bem todos os ingredientes. Deixe repousar uns minutos.
3. Coloque pequenas porções, na base da sua actifry (eu fiz 3 de cada vez).
4. Seleccionar o programa 5, por 20 minutos, não esquecendo de as virar a meio do tempo.