



1 leguminosa +  
1 chefe +  
1 nutricionista +  
1 receita  
= + saúde

## PASTÉIS DE CHÍCHARO E BACALHAU

por Chefe Miguel Laffan



### 4 PESSOAS

- 250 G DE CHÍCHARO DEMOLHADO DURANTE 12 HORAS
- 100 G DE CEBOLA PICADA
- 15 G DE ALHO PICADO
- 200 G DE BACALHAU DEMOLHADO E TRITURADO
- 50 G DE COENTROS
- 2 FOLHAS DE LOURO
- 5 FOLHAS DE HORTELÃ
- AZEITE Q.B.
- SAL

Puxar a cebola, alho e louro e juntar o chícharo já bem picado e deixar cozer em conjunto, durante 15 minutos em lume brando, com 200 ml de caldo de bacalhau (cozer peles e aparas com água durante 15 minutos), juntar o bacalhau demolhado já triturado e envolver bem, juntar os coentros picados e a hortelã mexendo muito bem mais uma vez.

Fazer “pastéis de bacalhau”: com duas colheres de sopa, retirar uma colherada do preparado puxando o conteúdo entre as duas colheres até obter uma forma uniforme tipo pastel de bacalhau.

Fritar os pastéis a 180° em óleo vegetal até estarem dourados (alourados) e crocantes. Servir com uma maionese de limão.

### COMENTÁRIO DO NUTRICIONISTA

Tendo em conta a textura das leguminosas, como o chícharo, facilmente se consegue incluir em receitas como alternativa à batata, permitindo enriquecê-las nutricionalmente. Acompanhe estes pastéis com hortícolas e comonha, assim, um almoço ou um jantar.

## CHÍCHARO

### CARTÃO DE ALIMENTO

NOME CIENTIFICO NOME COMUM

*Lathyrus sativus L.* Chícharo

GRUPO ALIMENTAR

PORÇÃO

TEMPO DE CONFEÇÃO

Leguminosa

25 g (secas cruas)

Sem informação

ORIGEM

MAIOR PRODUTOR MUNDIAL

SAZONALIDADE

Península Balcânica

India

Junho, julho e agosto

PRINCIPAL ZONA DE CULTIVO NACIONAL

PRODUÇÃO NACIONAL EM 2014

Região Sul

Sem informação

### TOP NUTRICIONAL

CÁLCIO  
FIBRA  
FÓSFORO  
PROTEÍNAS

Com o apoio de:



Saiba mais informações no e-book “Leguminosa a leguminosa, encha o seu prato de saúde”, em [www.apn.org.pt](http://www.apn.org.pt).  
[www.apn.org.pt](http://www.apn.org.pt) | [geral@apn.org.pt](mailto:geral@apn.org.pt)