

Rissóis de Pescada

INGREDIENTES PARA 40 RISSOIS

PARA O RECHEIO:

500g de pescada
1 cenoura cortada em rodela
½ parte branca de um alho francês cortada em rodela
Salsa picada
12 grãos de pimenta branca
1 folha de louro cortada ao meio
Sal q.b.
80g de margarina
1 cebola picada
2 dentes de alho picados
100g de farinha de trigo sem fermento
270 ml de leite
Sumo de limão
Noz-moscada q.b.
Pimenta q.b.
Salsa picada

PARA A MASSA:

360g de farinha de trigo sem fermento
300 ml de leite
300 ml de água
80g de margarina
1 casquinha de limão
Farinha para polvilhar
2 a 3 ovos mexidos com um garfo
Pão ralado
Óleo para fritar



Tempo de preparação: 2 horas

Custo: 9.00 € | Custo por rissol: 0.23 €

Receita: Neuza Costa

Fotografia e Video: Sandro Vilar

Receita em video: <http://www.saborintenso.com/f17/rissóis-pescada-42676/>

PREPARAÇÃO

1. Primeiro faça o recheio.

Numa panela com 1 litro de água a ferver, tempere com sal. Junte os grãos de pimenta, o louro, a cenoura, o alho francês e salsa picada.

Tape e deixe ferver durante 10 minutos.

2. Passado os 10 minutos, junte a pescada.

Deixe cozer mais 10 minutos.

Depois do peixe cozido, retire-o com uma escumadeira para um prato e deixe arrefecer.

Coe o caldo e reserve.

Depois do peixe frio, limpe-o de peles e de espinhas e desfie.

3. Num tacho leve ao lume a margarina, a cebola e os alhos. Mexa e deixe refogar muito bem.

Depois de tudo bem refogado, junte a farinha e misture bem.

Aos poucos e enquanto mexe, junte 125 ml de caldo de cozer o peixe, o leite e mais 375 ml do caldo de cozer o peixe.

4. Quando o creme estiver homogéneo, retifique o tempero de sal e pimenta.

Tempere com noz-moscada e sumo de ½ limão.

Junte salsa picada.

Mexa e deixe aquecer.

Por fim, junte o peixe e envolva bem.

5. Faça a massa.

Num tacho largo leve ao lume a água, o leite, a margarina e a casca de limão.

Tempere com sal e deixe ferver tudo.

6. Quando começar a ferver, retire a casca de limão. Junte de uma só vez a farinha.

Mexa muito bem até que a massa fique homogénea e descole do fundo tacho.

Faça uma bola com a massa.

7. Polvilhe a bancada com farinha e por cima coloque a massa.

Deixe arrefecer até que a massa fique morna.

8. Depois da massa morna, amasse ligeiramente e divida-a em duas bolas.

Estenda a massa com um rolo de forma que fique fina.

No centro da massa, coloque uma colher de sobremesa de recheio.

Dobre a massa e com um copo, corte em formato de rissol. Coloque os rissóis num tabuleiro previamente polvilhado com farinha.

Repita o processo até todos os ingredientes acabarem.

9. Passe os rissóis por ovo batido e escorra ligeiramente.

Por fim, passe-os por pão ralado.

Caso não queria utilizar os rissóis todos de uma vez, pode congelá-los depois de panados.

Frite os rissóis em óleo quente de ambos os lados até que fiquem lourinhos.

10. Depois dos rissóis fritos, retire-os com uma escumadeira para um prato com papel absorvente.

E estão prontos a servir.

Se quiser pode acompanhar com arroz de tomate, salada russa ou uma salada a gosto.

A equipa do SaborIntenso.com deseja-lhe um bom apetite!