



GEFILTE FISH ASSADO COM ZAATAR e Saladinha de Beterraba

Nível de Picância
Nenhum

Dificuldade
Fácil

Tempo de Preparo
20 min

Tempo Total
30 minutos



O Gefilte Fish é um bolinho típico da culinária judaica, feito com peixe, cebola e farinha. Cozido no caldo de peixe, pode ser consumido frio ou quente. Essa é uma versão assada, que combina o antigo prato judeu com sabores mediterrâneos. Ganhe o coração de seus convidados com essa deliciosa mistura de sabores.

Leve / Snack

**NA SUA
CAIXA**

**NA SUA
COZINHA**



GEFILTE FISH ASSADO COM ZAATAR

e Saladinha de Beterraba



1 Preaqueça o forno a 180°C. Descasque a cenoura e coloque em uma panela, cubra com 2 dedos acima de água e cozinhe em fogo alto por 20 minutos. Descasque a cebola e corte-a em 4 partes. Descasque a beterraba e rale-a na parte grossa de um ralador.



2 Escorra o excesso da água da embalagem do linguado. Coloque os filés em um liquidificador, adicione a cebola, o ovo, cerca de 1 colher (chá) de sal, um fio de azeite e bata na potência máxima por aproximadamente 1 minuto, até que fique uma mistura homogênea.



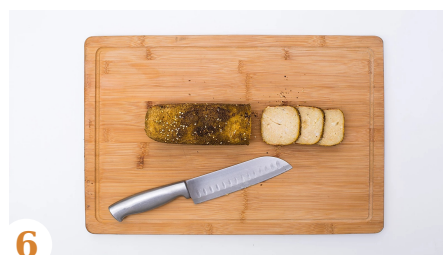
3 Coloque essa mistura em um bowl e adicione a farinha de rosca aos poucos, misturando com uma colher, até que vire uma massa firme, a ponto de conseguir mexer a massa com as mãos. A quantidade da farinha depende do ponto da massa, então não é necessariamente para usar toda. Cuidado para não deixar a massa muito seca. Depois, coloque essa massa sobre uma tábua e enrole em formato de um cilindro grosso.



4 Coloque a massa em uma assadeira e pincele azeite em toda a volta. A seguir, salpique o zaatar também por toda a volta. Leve ao forno e asse por aproximadamente 15 minutos, virando de lado na metade do tempo, para que asse por igual.



5 Corte o limão ao meio e esprema o suco em um recipiente pequeno, adicione cerca de 4 colheres (sopa) de azeite, tempere com sal e pimenta a gosto e misture bem. Esse molho serve tanto para temperar a salada quanto o gefilte fish ao final da preparação. Escorra a água da cenoura e corte em rodela.



6 Para fazer a salada, rasgue as folhas da alface e coloque em um prato. Disponha a beterraba ralada ao lado da salada. Quando o gefilte fish assar, corte-o em rodela de 2 cm e acomode as fatias, sobrepondo-as no prato. Decore com a cenoura por cima e sirva. Esse prato por ter servido quente ou frio, fica a seu critério.

VALORES NUTRICIONAIS

Porção de 284,5g (1/4 porção) Valor energético 165kcal=689kj, %VD 8% Carboidratos 11g, %VD 4% Proteínas 16g, %VD 22% Gorduras totais 7g, %VD 13% Gorduras saturadas 1g, %VD 5% Gorduras trans 0g, %VD ** Fibra alimentar 2g, %VD 7% Sódio 72mg, %VD 3% (*) Valores diários com base em uma dieta de 2000 kcal ou 8400 KJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas. (**) Valores diários não estabelecidos.