



## **TORTA DE PEIXE DO ANSELMO**

### **INGREDIENTES**

Alho - 1 dente  
Cebola - 3 cebolas  
Mistura para Torta Salgada Integral - 1kg (Pode substituir por Farinha de Trigo)  
Orégano - a gosto  
Ovo cozido - 3 unidades  
Peixe em Filé - 150g  
Pimentão - 1 unidade  
Sal - o mínimo  
Tempero Verde - a gosto  
Tomate - 3 unidades  
Maionese de Leite = Receita Base

### **MODO DE FAZER**

Coloque a torta salgada em um recipiente, acrescente um copo de água (200ml) e bata na batedeira por 5 minutos.  
Unte uma forma e coloque a mistura para assar por 20 minutos. Deixe esfriar.  
Cozinhe o peixe com um dente de alho. Refogue a cebola, tomate e pimentão.  
Após o molho ficar pronto, acrescente o peixe já cozido e desfiado com uma pitada de sal.  
Desligue o fogo e acrescente o tempero verde e o orégano.  
Sirva junto com uma pequena quantidade de maionese de leite.

### **RENDIMENTO**

30 porções

***RECEITA ELABORA PELAS MANIPULADORAS DE ALIMENTOS  
DA E.M.E.F. Dr. ANSELMO DIAS LOPES***

**Equipe Técnica de Nutricionistas  
Núcleo de Alimentação Escolar/SMEd**