



## FARINHA DE PAU DE PEIXE

**Ingredientes** (para 1 refeição):      **15g de pescada, linguado ou solha** (fresco ou congelado)  
2 colheres de sopa de farinha de pau  
½ cebola pequena ou alho francês q.b.  
1 dente de alho  
1 raminho de salsa fresca  
1 colher chá de azeite

**Preparação:** Coza o peixe em água temperada com o dente de alho e um raminho de salsa. Quando o peixe estiver cozido, reserve a água, retire as peles e as espinhas e desfie.  
À parte, faça um refogado muito leve com o azeite e um pouco de cebola ou alho francês (só a parte branca) cortado em rodelas muito fininhas. Adicione ao refogado a água de cozer o peixe, previamente coada.  
À parte, desfaça 2 colheres de sopa de farinha de pau num pouco de água. Adicione esta mistura ao refogado, mexendo sempre para não criar grumos, e mantenha o lume brando durante cerca de 2 minutos para que a farinha fique bem cozida. Por fim, acrescente o peixe desfiado e um raminho de salsa fresca acabada de picar. O objetivo é obter um preparado cremoso, pelo que se for necessário, adicione mais um pouco de água coada de cozer o peixe. Não adicione sal! Sirva morno.

**NOTA:** **Pode substituir o peixe por frango, peru ou coelho.** A quantidade de carne a adicionar é a mesma: 15g limpos de peles e gorduras visíveis. Terá de picar a carne previamente ou cortar em pedacinhos muito pequeninos de acordo com a idade do bebé.

**Inês Tomada - Nutricionista**

Revisto em 02|01|2016