



Entradas

Salgados

Coulant de Puré de Batata e Cogumelos

⌚ 40 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 6 doses

Ingredientes

115 g de puré de batata instantâneo
250 ml de leite
250 ml de água
150 g de cogumelos frescos
1 c. de sopa de azeite
6 gemas de ovo
sal q.b.
pimenta q.b.

Informação nutricional

Energia	87,3 kcal	4%*
Proteínas	3,4 g	7%*
Lípidos	5,6 g	8%*
Hidratos de Carbono	5,8 g	2%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

- 1 Pré-aquece o forno a 180°C.
- 2 Coloca numa frigideira o azeite e salteia os cogumelos frescos com sal e pimenta.
- 3 Prepara o Puré de Batata seguindo as indicações da embalagem com 250ml de leite e 250ml de água.
- 4 Coloca o Puré de Batata num aro até metade de altura. Faz um buraco no centro e coloca uma gema de ovo. Com a ajuda de uma colher de sopa forma uma bola de Puré de Batata e alisa com as mãos, formando uma espécie de tampa.
- 5 Coloca a tampa de Puré de Batata sobre a gema de ovo.

6 Por fim, adiciona os cogumelos na superfície e leva ao forno a 180°C, durante aproximadamente 5 minutos.