

Pratos Principais | Peixe e Marisco

Tostas de Peixe Fumado

Fáceis de preparar e uma excelente opção para servir num brunch ou para incluir num snack. Estas tostas podem ser confecionadas com qualquer variedade de peixe. A nossa sugestão: salmão, bacalhau e atum fumados.

15 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

- 4 fatias de pão rústico
- 100 g de salmão fumado
- 100 g de bacalhau fumado
- 100 g de atum fumado
- 50 g de ovas de salmão
- 1 pepino pequeno
- 1 molho de rabanetes
- 1 iogurte LONGA VIDA Natural
- 4 c. de sopa de maionese light

Informação nutricional

Energia	212,3 kcal	11%*
Proteínas	21,0 g	42%*
Lípidos	9,7 g	14%*
Hidratos de Carbono	9,8 g	4%*

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

Preparação

1. Lavar o pepino e sem descascar, cortá-lo em rodelas finas.
2. Lavar e ralar os rabanetes.
3. Tostar fatias de pão.
4. Misturar o iogurte, a maionese, o endro picado, os rabanetes ralados (reservar uma parte para decorar), sal e pimenta.
5. Dividir a mistura pelas tostas.

6 Acrescentar folhas de alface, fatias de salmão, bacalhau, e atum fumados, alternadas com rodelas de pepino.

7 Polvilhar com pimenta preta moída.

8 No momento de servir, decorar com ovas de salmão e o resto dos rabanetes ralados.

9 Nota: É possível confecionar com apenas uma variedade de peixe.