

Entradas Patês

Caviar de Beringela com Iogurte e Cominhos e Truta Fumada

25 min. Fácil Económico 4 doses

Ingredientes

4 beringelas
1/2 dl de azeite
1 iogurte LONGA VIDA Natural
cominhos q.b.
cebolinho q.b.
sumo de lima q.b.
200 g de truta fumada
sal q.b.
pimenta q.b.

Informação nutricional

Energia	242,6 kcal	12%*
Proteínas	14,0 g	28%*
Lípidos	17,6 g	25%*
Hidratos de Carbono	7,0 g	3%*

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

Preparação

1. Abre a beringela ao meio no sentido vertical e, a zona da polpa, faz cortes na diagonal em forma de cruz. Tempera com sal, rega com azeite e leva ao forno a assar a 180ºC.
2. Retira a polpa, miga com um garfo e corrige os temperos com sal, pimenta, sumo de lima, cebolinho picado e cominhos.
3. Serve com as fatias de truta fumada e finaliza com molho de iogurte e uns raminhos de cebolinho.