

Pratos Principais | Quiches e Empadas

Pudim com Ervas

50 min. | Fácil | Económico | 6 doses

Ingredientes

1 kg de batatas
6 0 espargos
3 0 ovos
1 c. de sobremesa de salsa picada
1 c. de sobremesa de estragão picado
1 c. de sobremesa de cebolinho picado
1 c. de café de fermento em pó
50 g de queijo emmental ralado
1 0 iogurte LONGA VIDA Natural
0 pão ralado
2 c. de sobremesa de azeite

Informação nutricional

Energia	256,3 kcal	13%*
Proteínas	10,3 g	21%*
Lípidos	8,2 g	12%*
Hidratos de Carbono	34,5 g	13%*

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

Preparação

1. Ferva as batatas numa panela grande com abundante água salgada.
2. Entretanto, limpe os espargos e coza-os ao vapor.
3. Escorra as batatas, descasque-as e esmague-as com um garfo.
4. Corte as pontas dos espargos em rodelas, reserve e triture os talos.

5 Num tacho, junte o puré de batata e o de espargos e as pontas em rodelinhas, e deixe reduzir em

6 lume brando, mexendo com uma colher de madeira.

7 Acrescente 2 colheres de azeite, o iogurte Natural LONGA VIDA, o queijo ralado, as ervas aromáticas, um pouco de sal e pimenta recém-moída.

8 Deixe arrefecer até ficar morno e junte os ovos um a um e, por último, o fermento peneirado através de um passador, mexer de novo para ligar os ingredientes.

9 Distribua o preparado em 6 formas individuais para pudim previamente untadas com o azeite restante e polvilhadas com o pão ralado e coloque-as no forno pré-aquecido a 180ºC, durante 30 minutos.

10 Retire os pudins da forma, coloque-os num prato e sirva quentes ou mornos.