

Entradas Sopas

Creme de Ervilhas com Citrinos e Salmão

30 min. Fácil Económico 4 doses

Ingredientes

800 g de ervilhas
200 g de salmão
3 batatas
1 cubo de caldo de legumes
1 c. de sopa de açúcar
1/2 c. de chá de raspas de limão
tangerina e toranja
2 c. de sopa de azeite
400 ml de leite evaporado

Informação nutricional

Energia	513,5 kcal	26%*
Proteínas	29,1 g	58%*
Lípidos	24,4 g	35%*
Hidratos de Carbono	44,1 g	17%*

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

Preparação

1. Marinar o salmão durante 1h, limpo de pele e espinhas, com um pouco de azeite e molho de soja.
2. Coze as ervilhas e as batatas descascadas e cortadas em 1 litro de água com o cubo de caldo.
3. Deixa cozer até que fiquem tenras, durante cerca de 15 min.
4. Passar pelo passe-vite (reserva algumas ervilhas inteiras para decorar) até obter um creme fino (adiciona um pouco de leite, se necessário).
5. Adiciona o açúcar, as raspas dos citrinos, e corrije o sal e pimenta.

6 Corta o salmão marinado em cubos muito pequenos.

7 Serve o puré de ervilha com uma colherada de salmão em cubos e algumas ervilhas para decorar. Conselho: As ervilhas superfinas congeladas são também uma boa solução.