

Entradas Patês

Mousse de Salmão Fumado e Iogurte

15 min. Médio Moderado 4 doses

Ingredientes

4 folhas de gelatina vermelha
200 g de salmão fumado
1 c. de sopa de manteiga
1 c. de sopa de farinha
2 iogurtes LONGA VIDA Natural
1 embalagem de Natas Longa Vida Original
3 ml de sumo de limão
1 c. de sopa de azeite

Informação nutricional

Energia	302,0 kcal	15%*
Proteínas	13,8 g	28%*
Lípidos	24,0 g	34%*
Hidratos de Carbono	7,0 g	3%*

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

Preparação

1. Demolha as folhas de gelatina em água fria.
2. Passa o salmão fumado pela máquina de picar.
3. Coloca o azeite num tacho e leva ao lume.
4. Polvilha de farinha e deixa esta ganhar cor.
5. Fora do lume, junta o iogurte, previamente misturado com as natas, mexendo com uma colher de pau ou vara de arames.

6 Leva de novo o tacho ao lume e, suavemente, deixa que o molho espesse, sem parar de o mexer. Tempera o molho de sal, pimenta e sumo de limão.

7 Junta-lhe as folhas de gelatina, espremidas, e mexe para que se dissolvam.

8 Junta o salmão picado.

9 Bate a mistura com a sua varinha ou liquidificador, para que fique bem ligada.

10 Coloca numa taça e leva ao frigorífico.

11 Deixa solidificar. Acompanha a mousse com tostas.