



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.