



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

<b>Energia</b>	242,6 kcal	12%*
<b>Proteínas</b>	14,0 g	28%*
<b>Lípidos</b>	17,6 g	25%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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 180°C.
- 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.