



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

| | | |
|----------------------------|------------|------|
| Energia | 242,6 kcal | 12%* |
| Proteínas | 14,0 g | 28%* |
| Lípidos | 17,6 g | 25%* |
| Hidratos de Carbono | 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. Tempora 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.