

Pratos Principais | Peixe e Marisco

Rolo de Salmão com Espinafres

35 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

400 g de espinafres congelados
4 ovos
noz moscada q.b.
1 embalagem de queijo creme
2 c. de sopa de Natas Longa Vida Original
1/2 limão (raspa e sumo)
300 g de salmão fumado

Informação nutricional

Energia	347,6 kcal	17%*
Proteínas	29,3 g	59%*
Lípidos	21,6 g	31%*
Hidratos de Carbono	11,3 g	4%*

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

Preparação

1. Aquecer o forno a 200º.
2. Cozinhar os espinafres em água com sal. Escorre-los muito bem, eliminando o máximo de água possível.
3. Misturar com 4 gemas e um pouco de noz moscada e picar muito bem com varinha mágica ou num processador de comida.
4. Bater as claras em castelo e envolvê-las com o creme dos espinafres, com cuidado.
5. Forrar um tabuleiro com papel vegetal bem untado e levar ao forno cerca de 10 minutos.
6. Quando estiver pronto, desenformar sobre filme alimentar e deixar arrefecer.

7 Entretanto, deve preparar-se o creme: misturar o queijo creme com as natas e o sumo e raspa do limão, que se aplica uniformemente na base de espinafres.

8 Cobrir com o salmão fumado e, com a ajuda do filme alimentar enrolar, apertando bem as pontas, dando a forma de um rebuçado grande.

9 Levar ao frigorifico. Depois de frio, tirar o filme e cortar em fatias com cerca de 1 dedo de espessura.