



Receitas em vídeo Pratos Principais

Empadão de Salmão

3 45 min.

Fácil

€ Económico

X 6 doses

Ingredientes

120 g de puré de batata instantâneo

500 ml de água

250 ml de leite frio

1 c. de sopa de manteiga

4 gemas de ovo

300 g de salmão

1 limão

1 fatia de gengibre

1/2 malagueta vermelha

1 dente de alho

2 c. de sopa de endro

azeite q.b.

sal e pimenta q.b.

noz moscada q.b.

Informação nutricional

Energia	243,6 kcal	12%*
Proteínas	12,4 g	25%*
Lípidos	18,3 g	26%*
Hidratos de Carbono	8,5 g	3%*
*DR - Doses de Referência	para um adulto médio	(8400

kJ / 2000 kcal)

Preparação

- Pré-aqueça o forno a 200°C.
- Aqueça num tachinho a água com a manteiga e tempere com sal, pimenta e noz moscada.
- 3 Assim que começar a ferver, retire do lume e junte o leite.

- 4 Acrescente de uma vez o conteúdo de uma saqueta de puré e deixe repousar durante 1 minuto.
- Junte o sumo de meio limão e 3 gemas e envolva bem até obter um puré cremoso e junte.
- Numa tacinha misture um pouco de azeite com o sumo de meio limão, o endro, o alho picado, a malagueta picada (sem sementes) e o gengibre ralado. Tempere com sal e pimenta e reserve.
- 7 Corte o salmão em fatias finas no sentido do comprimento.
- 8 Espalhe metade do puré numa travessa, cubra com as fatias de salmão e de seguida com o molho de endro.
- 9 Termine com o restante puré e pincele com gema de ovo.
- 10 Leve ao forno durante cerca de 30 minutos ou até estar bem dourado.