

Receitas em vídeo | Pratos Principais

Empadão de Salmão

45 min. | Fácil | Económico | 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

1. Pré-aqueça o forno a 200ºC.
2. 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.
5. Junte o sumo de meio limão e 3 gemas e envolva bem até obter um puré cremoso e junte.
6. 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.