



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

<b>Energia</b>	243,6 kcal	12%*
<b>Proteínas</b>	12,4 g	25%*
<b>Lípidos</b>	18,3 g	26%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	8,5 g	3%*

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

### Preparação

- 1 Pré-aqueça o forno a 200°C.
- 2 Aqueça num tacinho 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.