

Pratos Principais | Peixe e Marisco

# Soufflé de Salmão

40 min. | Médio | Moderado | 4 doses

## Ingredientes

4 postas de salmão
250 g de puré de batata instantâneo
250 ml de leite
4 ovos
1/2 cebola picada
azeite q.b.
noz-moscada q.b.
sal q.b.
pimenta q.b.
salsa q.b.

## Informação nutricional

| | | |
|---|---|---|
| **Energia** | 946,5 kcal | 47%* |
| **Proteínas** | 56,9 g | 114%* |
| **Lípidos** | 73,4 g | 105%* |
| **Hidratos de Carbono** | 14,4 g | 6%* |

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

## Preparação

1. Comece por cozer o salmão em água temperada com sal. Retire e limpe o salmão de peles e espinhas. Com a ajuda de um garfo desfaça o salmão em pedaços mais pequenos. Reserve.
2. Coe a água de cozer o peixe e reserve.
3. Comece por preparar o puré de batata conforme instruções da embalagem. Leve ao lume 500 ml de água de cozer o peixe com 3 colheres de sopa de manteiga. Se necessário adicione água para a quantidade necessária. Tempere com pimenta e noz moscada.
4. Quando estiver a água a ferver retire do lume e acrescente o leite e a saqueta de puré. Deixe repousar por 30 segundos e mexa bem até ficar cremoso.

5 Num tacho leve um fio de azeite com a cebola picada a refugar por 5 minutos em lume brando, mexendo de vez em quando. Acrescente o salmão, o puré de batata e a salsa picada. Envolva tudo muito bem.

6 Separe as claras das gemas e acrescente as últimas ao preparado as gemas mexendo e envolvendo tudo muito bem.

7 Noutro recipiente bata as claras em castelo e envolva delicadamente ao preparado do puré.

8 Disponha o preparado num pirex de ir ao forno e leva ao forno pré aquecido a 180ºC cerca de 20 minutos ou até estar dourado por cima.

9 Retire do forno e sirva.