



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. Envolve 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 180°C cerca de 20 minutos ou até estar dourado por cima.
- 9 Retire do forno e sirva.