



Pratos Principais

Pratos de Peixe e Marisco

## Soufflé de Salmão

🕒 40 min.

👤 Médio

€ Moderado

✂ 4 doses

### Ingredientes

4 postas de salmão  
1 pacote de Puré de Batata MAGGI  
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

<b>Energia</b>	1095,9 kcal	55%*
<b>Proteínas</b>	60,1 g	120%*
<b>Lípidos</b>	71,6 g	102%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	50,8 g	20%*

\*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.