



Pratos Principais

Pratos de Peixe e Marisco

Empadão de Salmão com Espinafres

🕒 40 min.

👤 Fácil

€ Económico

✂ 4 doses

Ingredientes

250 g de espinafres
600 g salmão cortado em filetes
4 c. de sopa de azeite
125 g de Puré de Batata MAGGI
1 gema de ovo

Informação nutricional

Energia	636,8 kcal	32%*
Proteínas	28,9 g	58%*
Lípidos	46,8 g	67%*
Hidratos de Carbono	23,9 g	9%*

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

Preparação

1 Coza os espinafres em água a ferver, temperada com sal, durante três minutos.

- 2 Corte os filetes de salmão em cubos; tempere-os com sal e pimenta.
- 3 Leve ao lume uma frigideira com três colheres de azeite; deixe aquecer, junte os cubos de salmão e deixe cozinhar em lume forte, durante cinco minutos, mexendo delicadamente de vez em quando.
- 4 Junte ao preparado anterior os espinafres bem escorridos e mexa.
- 5 Barre um prato de forno com o azeite restante e coloque lá dentro a mistura do salmão.
- 6 Ligue o forno a 200°C. Prepare o puré de batata como indicado na embalagem. Espalhe-o em cima do salmão e pincele com a gema. Leve ao forno durante 20 minutos.
- 7 Sirva bem quente.