

Pratos Principais | Quiches e Empadas

Soufflé de Bacalhau e Gambas

25 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

150 g de bacalhau (desfiado)

4 ovos

125 g de Puré de Batata instantâneo

Informação nutricional

Energia	82,9 kcal	4%*
Proteínas	11,2 g	22%*
Lípidos	4,0 g	6%*
Hidratos de Carbono	0,0 g	0%*

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

Preparação

1. Prepare o Puré de Batata, seguindo as instruções da embalagem.
2. Depois de pronto, adicione-lhe o bacalhau desfiado e as gambas moídas.
3. Junte as gemas, tempere com sal e pimenta e misture bem.
4. À parte, bata as claras em castelo bem firme e adicione-as delicadamente ao preparado anterior.
5. Deite o preparado numa forma de louça própria para fornos, previamente untada com manteiga.
6. Polvilha-se com o queijo e leva-se ao forno com uma temperatura média (180ºC) até aumentar quase o dobro do volume.
7. Serve-se imediatamente, salpicado de manteiga.

8 Pretende cozinhar sem glúten? Leia sempre os rótulos para se certificar de que todos os ingredientes da receita não contêm glúten. Os produtos e os princípios dos ingredientes podem mudar.