



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 (180°C) 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.