

Entradas Salgados

Ovos Recheados com Molho de Iogurte

15 min. Fácil Económico 4 doses

Ingredientes

4 ovos
200 g de atum em conserva
1 iogurte LONGA VIDA Natural
1 dl de maionese
2 dentes de alho descascados e esmagados
1 c. de sobremesa de salsa picada
1 c. de sobremesa de coentros

Informação nutricional

Energia	342,7 kcal	17%*
Proteínas	19,1 g	38%*
Lípidos	28,7 g	41%*
Hidratos de Carbono	1,9 g	1%*

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

Preparação

1. Coze os ovos por uns dez minutos em água temperada de sal a ferver.
2. Mergulha-os, em seguida, em água fria e descasca-os.
3. Deixa que os ovos arrefeçam.
4. Corta-os ao meio, no sentido do comprimento, e retira-lhes as respectivas gemas.
5. Esmaga as gemas com um garfo.
6. Abre a lata de conserva e escorre o azeite.

7 Desfia bem o atum, com o auxílio de um garfo.

8 Junta o atum às gemas esmagadas.

9 Numa tigela, mistura o iogurte com a maionese.

10 Junta os dentes de alho.

11 Liga a mistura de gemas e atum com um pouco de creme de maionese e iogurte.

12 Enche as cavidades dos ovos com a pasta de atum e gema.

13 Distribui os ovos recheados num prato de ir à mesa.

14 Tempera o creme restante, de maionese e iogurte, de sal e pimenta.

15 Junta os coentros e a salsa picada.

16 Serve os ovos com este creme e decora com salsa.

17 Sugestão: Esta receita poderá ser preparada com os ovos cozidos, abertos ao meio, sem recheio.