

Entradas Salgados

Canapés de Puré de Batata com Salmão e Abacate

47 min. Fácil 8 doses

Ingredientes

115 g de puré de batata instantâneo
1 gema de ovo
200 ml de leite
200 ml de água
1,5 c. de sopa de azeite
sal
150 g de salmão fumado
150 g de abacate (peso líquido)
sumo de limão
60 g de tomate cereja
cebolinho

Informação nutricional

Energia	89,2 kcal	4%*
Proteínas	5,5 g	11%*
Lípidos	5,4 g	8%*
Hidratos de Carbono	4,6 g	2%*

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

Preparação

1. Pré-aquece o forno a 200ºC.
2. Pica o salmão fumado de modo a que fique em pequenos pedaços.
3. Aquece a água com o leite e uma pitada de sal. Quando começar a ferver, retira do lume e adiciona o puré de batata. Deixa repousar pouco tempo e mexe muito bem de modo a obter uma textura densa. Adiciona uma colher de azeite, uma gema de ovo e 100g de salmão fumado. Mistura tudo muito bem.

4 Distribui o puré de batata entre duas folhas de papel vegetal e com ajuda de um rolo de cozinha obtenha uma massa com cerca de ½ cm de espessura. Com ajuda de uma faca corte a massa em retângulos.

5 Coloca os retângulos num tabuleiro forrado com papel vegetal e leva ao forno durante 10 a 12 minutos, até alourarem.

6 Tritura o abacate com uma colher de sumo de limão e meia colher de azeite. Corta o tomate cereja em oitavos.

7 Com a ajuda de uma colher distribui o creme de abacate, o tomate e o salmão pelos canapés.

8 Finaliza com cebolinho.