

Entradas Salgados

Coulant de Puré de Batata e Cogumelos

40 min. Fácil Económico 6 doses

Ingredientes

115 g de puré de batata instantâneo
250 ml de leite
250 ml de água
150 g de cogumelos frescos
1 c. de sopa de azeite
6 gemas de ovo
sal q.b.
pimenta q.b.

Informação nutricional

Energia	87,3 kcal	4%*
Proteínas	3,4 g	7%*
Lípidos	5,6 g	8%*
Hidratos de Carbono	5,8 g	2%*

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

Preparação

1. Pré-aquece o forno a 180ºC.
2. Coloca numa frigideira o azeite e salteia os cogumelos frescos com sal e pimenta.
3. Prepara o Puré de Batata seguindo as indicações da embalagem com 250ml de leite e 250ml de água.
4. Coloca o Puré de Batata num aro até metade de altura. Faz um buraco no centro e coloca uma gema de ovo. Com a ajuda de uma colher de sopa forma uma bola de Puré de Batata e alisa com as mãos, formando uma espécie de tampa.
5. Coloca a tampa de Puré de Batata sobre a gema de ovo.

6 Por fim, adiciona os cogumelos na superfície e leva ao forno a 180ºC, durante aproximadamente 5 minutos.