



Pratos Principais

Torre de crepes de Puré de Batata e Salmão Fumado

🕒 100 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 12 doses

Ingredientes

115 g de Puré instantâneo
800 ml de leite meio-gordo
200 ml de água
200 g de farinha
sal q.b.
4 ovos M
80 ml de óleo de girassol
300 g de salmão fumado
350 g de queijo creme para barrar
2 c. de sopa de iogurte natural
50 g de rúcula
1 limão
pimenta preta moída q.b.

Informação nutricional

| | | |
|----------------------------|------------|------|
| Energia | 302,6 kcal | 15%* |
| Proteínas | 13,0 g | 26%* |
| Lípidos | 19,0 g | 27%* |
| Hidratos de Carbono | 19,0 g | 7%* |

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

Preparação

- 1 Para os crepes: Num recipiente juntar todos os ingredientes para os crepes e bater muito bem;
- 2 Derreter um pouco de manteiga numa frigideira ou numa máquina própria para crepes e adicionar uma concha de sopa com a massa preparada anteriormente. Espalhar a massa sobre a superfície da frigideira de modo a que fique uniformemente distribuída por toda a superfície. Dourar em ambos os lados.
- 3 Repetir o processo com o resto da massa. Dará para aproximadamente para 14 crepes.

- 4 Para o recheio: misturar o queijo com o iogurte, raspas de limão e uma pitada de pimenta.
- 5 Repartir o salmão por quatro crepes, a rúcula por três crepes e a mistura de queijo por 6 crepes.
- 6 Para montar a torre, colocar na base um crepe de salmão, por cima um crepe de queijo, de seguida um crepe de rúcula e novamente um crepe de queijo. Siga a ordem anterior até terminar com um crepe de queijo. ?