



Pastís de patata amb salmó

↓ [DESCARREGA'T LA RECEPТА](#)



INGREDIENTS (4 persones)

- 400g de patata (2 patates)
- 325g de carbassó (1 carbassó)
- 4 trossos de llong de salmó
- 4 cullerades d'oli d'oliva
- 350g d'albergínia (1 albergínia)
- 100g de mozzarella ratllada
- 1 culleradeta d'anet

[AFEGIR INGREDIENTS](#)

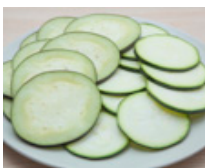


Has de tenir a casa :

oli d'oliva i sal.

Informació nutricional per ració

Energia	464,7 Kcal
Hidrats de Carboni	20,2 g
dels quals sucres	5,5 g
Proteïnes	31,4 g
Greixos	28,6 g
dels quals saturats	7,9 g
dels quals monoinsaturats	13,5 g
dels quals poliinsaturats	4,6 g
Fibra dietètica	4,6 g



Elaboració

- Pelar les patates.
- Tallar a làmines fines les patates pelades, l'albergínia i el carbassó, reservant dos dits de carbassó.
- Posar les làmines de totes les verdures en un recipient apte per a microones amb sal, pebre negre mòlt i herbes.
- Cuinar la verdura tapada al microones 10 minuts a màxima potència.
- A continuació, muntar un pastís intercalant capes de verdura i mozzarella.
- Cuinar els pastissos al microones 1 minut més.
- Coure el salmó amb sal i pebre al microones, congelat o descongelat, de 1 a 3 minuts, segons agradi més o menys cuit.
- Picar el carbassó cru reservat ben petit, salpebrar i afegir l'anet i 4 cullerades d'oli d'oliva.
- Servir el salmó amanit amb l'oli de carbassó i anet i, de guarnició, els pastissos de verdures.

Característiques nutricionals:

El salmó és un peix blau. La recomanació es consumir aquest tipus de peix de dos a tres cops per setmana pels seus greixos saludables.

El nostre consell:

El salmó al microones, vapor o bullit suavitza el sabor del salmó. Són tècniques culinàries molt adequades per cuinar els peixos blaus i, a més a més, d'aquesta manera també s'evita l'olor.

