



Pastís d'espàrrecs amb salmó fumat



↓ [DESCARREGAT LA RECEPТА](#)

INGREDIENTS (4 persones)

- 540g d'espàrrecs
- 200ml de llet semidesnatada (1 got)
- 100g de torradetes
- 4 ous
- 150g de salmó fumat



Has de tenir a casa :

oli d'oliva, sal i pebre negre mòlt.

Informació nutricional per ració

Energia	267 Kcal
Hidrats de Carboni	16,7 g
dels quals sucres	5,3 g
Proteïnes	21,9 g
Greixos	12,6 g
dels quals saturats	3,1 g
dels quals monoinsaturats	5,4 g
dels quals poliinsaturats	2,2 g
Fibra dietètica	2,9 g



Elaboració

Escórrer els espàrrecs i posar-los en un recipient amb els ous i la llet. Salpebrar al gust. Triturar. Posar la barreja en un motlle untat amb oli i enfomar a 200°C uns 20 minuts. Treure del forn i deixar refredar. Servir amb unes torrades i salmó fumat.

Característiques nutricionals:

És un plat amb poques calories i idoni en àpats lleugers. Molt ric en aigua.

El nostre consell:

Aquest pastís es pot fer amb trossos de verdures a dins o inclús, incorporar el salmó. Un cop triturada la barreja, afegiríem els ingredients cuits i, a continuació, faríem la cocció al forn.



Condislife.com

