



PASTÍS DE SALMÓ LLEUGER

INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 480 g de salmó
- 150 g de ceba
- 45 g de salsa de tomaca
- 200 ml de llet descremada
- 4 unitats de ou
- 40 g de oli d'oliva
- 1 dent de all
- vitet sec

LA PREPARACIÓ

- Netegeu el salmó de pell i espines. Esmolleu-lo i mescleu-lo amb la llet i un poc de vitet fins a formar una pasta.
- Piqueu la ceba i l'all. Sofregiu-ho en una paella amb oli fins que es daure.
- Aboqueu el sofregit en un bol, afegiu-hi la mescla del salmó i els ous. Mescleu-ho bé i incorporeu-hi la salsa de tomaca.
- Folreu un motle amb paper d'alumini, aboqueu-hi la mescla i tapeu-ho amb més paper d'alumini. Poseu-ho al bany de Maria en el forn precalfat. Fornegeu-ho durant uns 50 minuts, deixant els últims 10 minuts sense tapar.
- Traieu-ho del motle i serviu-ho.



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 5.4 g	Grases 27.3 g
Kcal 373	Proteïnes 26.3 g