

PANQUECAS DE ERVILHA COM SALMÃO FUMADO E OVINHOS DE CODORNIZ



INGREDIENTES

- 12 OVINHOS DE CODORNIZ
- 400G DE SALMÃO FUMADO
- COENTROS FRESCOS PICADOS Q.B.
- CHILI VERMELHA PICADA Q.B.
- PARA AS PANQUECAS:
- 3 OVOS DE GALINHA
- 150ML DE LEITE
- 175G DE FARINHA
- 1 C. DE CHÁ DE FERMENTO EM PÓ
- 150G DE ERVILHAS
- SAL Q.B.
- PIMENTA PRETA Q.B.

CONFEÇÃO

1. Na taça insira o cesto de cozedura a vapor com as ervilhas congeladas. Junte 700ml de água e active o programa de cozedura a vapor (P1), ajustando o tempo para 10 minutos.
2. Retire o cesto e escorra a água. Coloque a lâmina picadora e as ervilhas dentro da taça e programe 30 segundos de turbo para triturar bem as ervilhas até formar um puré.
3. Retire e reserve. Lave a taça.
4. Coloque na taça o acessório batedor e insira as 3 claras de ovo e uma pitada de sal. Programe 5 minutos, velocidade 7.
5. Retire da taça e reserve. Remova o acessório batedor (não necessita de lavar a taça)
6. Coloque na taça a lâmina para amassar/triturar e insira o leite, a farinha, o fermento e as gemas dos ovos. Programe velocidade 10, durante 1 minuto.
7. Junte o puré de ervilhas ao preparado e tempere com sal e pimenta preta a gosto e volte a programar velocidade 10, durante mais 1 minuto.
8. Remova a lâmina e com ajuda de uma espátula junte as claras em castelo e envolva tudo muito bem.
9. Numa frigideira coloque uma noz de manteiga e vá fazendo as panquecas, assim que começarem a aparecer bolhas à volta das panquecas está na altura de as virar de lado.
10. Numa frigideira ao lado frite os ovinhos de codorniz e tempere com uma pitada de sal e pimenta preta.
11. Para montar as panquecas coloque uma panqueca, uma fatia de

salmão fumado e um ovo de codorniz. Sirva acompanhado de uma salada e terá uma refeição fabulosa!
