



PATÉ DE SALMÓN Y HUEVAS

Se puede hacer sin gelatina y quedará mas tipo paté de untar

 4 porciones

INGREDIENTES

- 300 gramos de salmón, crudo
- 100 gramos de langostino, crudo
- 50 gramos de huevas de salmon
- 200 gramos de queso para untar, natural, bajo en calorías
- 100 gramos de queso batido desnatado
- 2 hojas de hoja de gelatina [20 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 30 gramos de cebollino, crudo
- 1 chupito pequeño de vino dulce, tipo Moscatel [25 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En una sartén cocinamos a la plancha el lomo de salmón hasta que esté hecho completamente, Una vez cocinado , lo desmenuzamos.
- 2º Pelamos los langostinos . En una sartén con AOVE, ponemos las cabezas y las aplastamos con una cuchara de madera para que salga todo su jugo. Añadimos a las cabezas el vino dulce y removemos intententando que salga todo el máximo jugo posible de las cabezas
- 3º Una vez se haya evaporado el alcohol, colamos el caldito que haya salido y en este mismo caldo cocinamos los langostinos ya pelados unos minutos para que cojan todo el sabor del jugo de las cabezas y el vino dulce.
- 4º Deja las dos hojas de gelatina en remojo en agua caliente y deja templar.
- 5º En un baso batidor o un robot de cocina, bate el salmón, las gambas con el caldo restante si os ha sobrado, los dos tipos de queso y gran parte de las huevas de salmón.
- 6º Por último añade la gelatina y el cebollino picado muy suavemente , salpimentarnos y remueve muy bien.
- 7º Vierte toda la mezcla en un molde
- 8º Para decorar, le puedes añadir huevas de salmón por encima.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [209 g]	% DDR
ENERGÍA	123 kcal	257 kcal	13 %
PROTEÍNA	13 g	28 g	56 %
H. CARBONO	1 g	3 g	1 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	7 g	14 g	20 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	1 %
SODIO	169 mg	352 mg	15 %