

PANQUECA FIT DE SALMÃO

INGREDIENTES

MASSA DA PANQUECA:

Massa da panqueca: 1 xícara de leite desnatado

1 ovo

1 xícara de farinha de trigo

1 colher (sopa) de azeite

1 cubinho de caldo de legumes

RECHEIO:

Recheio: 1 kg de filé de salmão

450 g de abóbora cozida no vapor e amassada

sal e vinagre para temperar o salmão

MOLHO:

Molho: 1 lata (340 g) de molho de tomate pronto

100 ml de leite de coco light

2 colheres (sopa) bem cheias de extrato de tomate concentrado

1 colher (café) de alecrim desidratado

MODO DE PREPARO

RECHEIO:

Recheio: Corte o filé de salmão em tiras de aproximadamente 15 centímetros.

Coloque vinagre e mexa um pouco com a mão.

Escorra o vinagre.

Tempere com sal a gosto.

Leve para grelhar.

Após grelhado, retire a pele.

Corte a abóbora em pedaços e cozinhe no vapor.

Após cozida, amasse bem e reserve.

PANQUECA:

Panqueca: Bata todos os ingredientes no liquidificador.

Coloque um pouquinho de óleo numa frigideira de teflon de 20 cm, enxugue com um papel toalha e leve a frigideira ao fogo.

Coloque um pouco da massa e vá virando a frigideira para que a massa escorra e se espalhe no fundo da frigideira.

Espere um pouco, vire rapidamente o disco da panqueca, deixe mais um pouquinho, coloque num prato e reserve.

Faça isso até que toda a massa seja utilizada.

MOLHO:

Molho: Leve o molho de tomate e o leite de coco ao fogo até levantar fervura.

Em seguida, acrescente o extrato de tomate e deixe ferver por 5 minutos.

O alecrim será usado por último, nas panquecas.

MONTAGEM:

Montagem: Coloque uma colher de sopa da abóbora em metade do disco da panqueca e espalhe.

Coloque a tira de salmão grelhado e enrole.

Leve à um refratário untado e enfarinhado.

Faça isso com todas e derrame o molho por cima das panquecas.

Por último, espalhe o alecrim.

Leve ao forno médio por 20 minutos.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/36433-panqueca-fit-de-salmaa.html>