



Tartare de Atum fumado em coulis de ervilha e gengibre (Entrada)

Quantidade	Ingrediente	Kcal. por 100 gr.	Kcal. por porção
80 g.	Atum fumado	225	45
10 g.	Chalota, picada	70	2
10 g.	Vinagre de vinho	20	2
2 g.	Pimenta preta	238	1
5 g.	Folhas de salsa, picada	37	2
250 g.	Ervilhas	90	57
20 g.	Gengibre	82	4
75 ml.	Água	0	0
40 g.	Pepino	12	12
			125 Kcal.

Preparação:

Picar o atum fumado em cubos muito pequenos, juntar a chalota picada, vinagre, pimenta e salsa.

Para o coulis, num tacho juntar as ervilhas, água e gengibre (inteiro). Deixar ferver durante 15 minutos. Tirar o gengibre e passar o líquido pela varinha mágica. Deitar o coulis num prato fundo. Encher um aro (ou similar) com o atum fumado e decorar com pepino ralado. Esta receita serve 4.