



Pratos Principais

Acompanhamentos

Salmão Wellington

🕒 40 min.

🔧 Fácil

🍴 Moderado

🍽️ 2 doses

Ingredientes

350 g salmão (lombo)
1 pacote massa folhada (retangular)
250 g espinafres (congelados)
80 g queijo creme
1 ovo
sal q.b
pimenta q.b
alho em pó
azeite q.b.

Informação nutricional

Energia	1122,0 kcal	56%*
Proteínas	49,0 g	98%*
Lípidos	81,1 g	116%*
Hidratos de Carbono	52,8 g	20%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

- 1 Comece por tratar dos espinafres. Coloque cerca de 250g de espinafres na frigideira com um fio de azeite. Deixe cozinhar durante 10 minutos.
- 2 De seguida acrescente o sal, a pimenta e o alho em pó a gosto. Acrescente o queijo creme e misture bem. Deixe cozinhar mais 3 minutos e reserve. Retire a pele do salmão se necessário e corte o lombo ao meio. Tempere com sal e pimenta a gosto.
- 3 Abra a massa folhada e divida-a em duas parte iguais. Coloque primeiro o lombo de salmão e por cima os espinafres com queijo creme. Feche a massa folhada e nos lados pressione com os dedos ou com um garfo para evitar que o recheio saia. Dê uns golpes em forma de cruz na massa folhada e pincele com um ovo batido toda a superfície.

- 4 Coloque num tabuleiro de ir ao forno previamente forrado com papel vegetal. Deixe cozinhar cerca de 20 minutos a 180°C ou até que a massa fique folhada e bem douradinha.
- 5 Para acompanhar pode preparar uma salada variada.