

Pratos Principais | Peixe e Marisco

Salmão Fresco com Puré de Espargos

Originários da região mediterrânica, os espargos são considerados um legume muito sofisticado e versátil. Uma combinação que não vais querer perder é este salmão acompanhado por um cremoso puré de espargos.

20 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

- 4 postas de salmão fresco
- 125 g de flocos de puré de batata
- 2 c. de sopa de óleo
- 250 ml de leite
- 20 g de manteiga
- 1 lata de pontas de espargos
- 1 cebolinha tenra
- 1 c. de chá de vinagre

Informação nutricional

Energia	435,5 kcal	22%*
Proteínas	20,6 g	41%*
Lípidos	34,3 g	49%*
Hidratos de Carbono	11,2 g	4%*

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

Preparação

1. Preparar 1 saqueta de puré de batata de acordo com as instruções na embalagem.
2. Bater o óleo com o vinagre, acrescentar as pontas dos espargos (bem escorridas), a cebolinha tenra e a salsa picados e misturar tudo com o puré.
3. Untar as postas de salmão com óleo, temperar com sal e pimenta e colocar num tabuleiro; levar ao forno (parte central) durante 10 minutos a 180º.
4. Servir quente ou frio, acompanhado de puré de espargos.
5. Nota: Retirar bem as espinhas do salmão com uma pinça.