



Pratos Principais Peixe e Marisco

Salmão com Creme de Alho-Francês e Cogumelos

30 min.

Fácil

Económico

4 doses

Ingredientes

4 lombos de salmão
1 c. de sopa de sumo de limão
2 fatias de broa de milho
coentros q.b.
tomilho q.b.
azeite q.b.
30 ml de leite
1 pitada de pó de caril

Informação nutricional

Energia	573,6 kcal	29%*
Proteínas	33,8 g	68%*
Lípidos	44,9 g	64%*
Hidratos de Carbono	8,9 g	3%*

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

Preparação

- 1 Pré-aqueça o forno a 180°C.
- 2 Tempere os lombos de salmão com sal, pimenta preta e sumo de limão.
- 3 Disponho-os num tabuleiro de ir ao forno e reserve.
- 4 Pique a broa e misture com sal e tomilho. Reserve.
- 5 Refogue o alho-francês e os cogumelos em azeite durante cerca de 8 minutos.

- 6 Adicione o leite e uma pitada de caril e 1 colher sopa de coentros frescos e tempere com sal e pimenta.
- 7 Reduza a puré e deite este creme por cima dos lombos de salmão.
- 8 Polvilhe com a broa picada reservada e leve ao forno pré-aquecido a 180°C por 30 minutos. Acompanhe com arroz de cenoura.