



Receitas em vídeo

Pratos Principais

## 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

<b>Energia</b>	573,6 kcal	29%*
<b>Proteínas</b>	33,8 g	68%*
<b>Lípidos</b>	44,9 g	64%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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.