

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

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 180ºC.
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 180ºC por 30 minutos. Acompanhe com arroz de cenoura.