



Pratos Principais

Pratos de Peixe e Marisco

Salmão Fumado Tépido com Salada de Batata

🕒 35 min.

👤 Fácil

€ Económico

✂ 4 doses

Ingredientes

400 g de tranches de salmão fresco

100 g de espargos baby

200 g de batatinha nova

100 g de cubos de tomate

50 g iogurte LONGA VIDA Natural

sumo de limão q.b.

sal q.b.

pimenta q.b.

Informação nutricional

Energia	324,1 kcal	16%*
Proteínas	18,7 g	37%*
Lípidos	22,3 g	32%*
Hidratos de Carbono	12,1 g	5%*

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

Preparação

- 1** Misture o iogurte natural com o sumo de limão e tempere com sal e pimenta. Reserve.
- 2** Coloque madeira própria para fumar no fundo de um tacho de ferro e deixe que comece a queimar. Coloque uma grelha a meio do tacho e salmão, temperado com um pouco de sal e tampe. Deixe que vá fumando e ao mesmo tempo cozinhando.
- 3** Numa panela com água a ferver junte as batatinhas com uma pitada de sal. Quando prontas corte em rodelas.
- 4** Lave os espargos baby, retire-lhes o pé. Escalde-os em água a ferver com sal durante 3 a 4 minutos e arrefeça-os com água com gelo e sal. Escorra-os bem e reserve.
- 5** Misture num recipiente o molho de iogurte, os espargos e as rodelas de batata. Sirva com as tranches de salmão.