

Pratos Principais | 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 taco 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.