



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

<b>Energia</b>	324,1 kcal	16%*
<b>Proteínas</b>	18,7 g	37%*
<b>Lípidos</b>	22,3 g	32%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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.