



Pratos Principais

Pratos de Peixe e Marisco

## Salmonete Assado com Puré de Batata MAGGI com Espinafres e Azeitonas

🕒 40 min.

👤 Fácil

💰 Económico

✂️ 4 doses

### Ingredientes

8 filetes de salmonete  
250 g de Puré de Batata MAGGI  
200 g de espinafres  
80 g de azeitonas galegas descaroadas  
50 ml de azeite de manjeriço  
sal q.b.  
pimenta q.b.

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	553,6 kcal	28%*
<b>Proteínas</b>	35,4 g	71%*
<b>Lípidos</b>	22,9 g	33%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	47,5 g	18%*

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

## Preparação

- 1 Salteie os espinafres com um fio de azeite. Lamine as azeitonas já descaroadas e reserve.
- 2 Coloque as folhas de manjericão, a flor de sal e o azeite num copo liquidificador. Triture bem e reserve.
- 3 Siga as instruções da embalagem de puré maggi, quando pronto envolva os espinafres e as azeitonas, rectifique os temperos com sal e pimenta.
- 4 Retire os filetes ao salmonete e todas as espinhas do filete. Tempere o salmonete com sal. Aqueça um fio de azeite numa frigideira antiaderente até ficar bem quente.
- 5 Coloque-os com a pele para baixo e pressione ligeiramente com ajuda de uma espátula para conseguir uma cozedura uniforme.
- 6 Acompanhe com o puré de batata com espinafres e azeitonas