

Pratos Principais | Peixe e Marisco

Salmonete Assado com Puré de Batata com Espinafres e Azeitonas

40 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

8 filetes de salmonete
250 g de Puré instantâneo
200 g de espinafres
80 g de azeitonas galegas descaroçadas
50 ml de azeite de manjericão
sal q.b.
pimenta q.b.

Informação nutricional

Energia	404,2 kcal	20%*
Proteínas	32,1 g	64%*
Lípidos	24,7 g	35%*
Hidratos de Carbono	11,1 g	4%*

*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 descaroçadas 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 de batata, 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