



Pratos Principais

Pratos de Peixe e Marisco

Salmão no Forno em Papelotes

🕒 40 min.

👤 Fácil

€ Económico

✂ 4 doses

Ingredientes

- 4 postas de salmão
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- alecrim q.b.
- 2 limões
- azeite q.b.
- sal q.b.
- 1 embalagem de puré de batata MAGGI

Informação nutricional

Energia	717,6 kcal	36%*
Proteínas	35,3 g	71%*
Lípidos	52,0 g	74%*
Hidratos de Carbono	25,2 g	10%*

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

Preparação

- 1 Corte rectângulos de papel de alumínio com tamanho suficiente para embrulhar as postas de salmão.
- 2 Parta a cebola em gomos finos e distribua pelos papelotes.
- 3 Tempere o salmão com sal, alhos laminados e sumo de limão.
- 4 Pouse cada filete no seu papel, polvilhe com algum alecrim e regue com um fio de azeite.
- 5 Feche os embrulhos e leve a forno pré-aquecido a 180° durante 15 a 20 minutos.
- 6 Findo esse tempo, verifique se o peixe está cozido abrindo com todo o cuidado os papelotes.
- 7 Estando pronto deixe mais uns minutos no forno para corar um pouco, se for preciso cozinhar mais tempo faça-o já com os papelotes entre-abertos. Acompanhe com Puré de Batata Maggi.