

Receitas em vídeo | Pratos Principais

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.
120 g de puré de batata instantâneo

Informação nutricional

Energia	645,9 kcal	32%*
Proteínas	33,7 g	67%*
Lípidos	52,9 g	76%*
Hidratos de Carbono	7,7 g	3%*

*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 180º 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.