



Pratos Principais 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.  
120 g de puré de batata instantâneo

### Informação nutricional

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

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

### Preparação

- 1 Corte retângulos 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.