



Receitas em vídeo Pratos Principais

Salmão no Forno em **Papelotes**

3 40 min.

Fácil

€ Económico

X 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

- Corte rectângulos de papel de alumínio com tamanho suficiente para embrulhar as postas de salmão.
- Parta a cebola em gomos finos e distribua pelos papelotes.
- 3 Tempere o salmão com sal, alhos laminados e sumo de limão.
- Pouse cada filete no seu papel, polvilhe com algum alecrim e regue com um fio de azeite.
- 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.