

Pratos Principais | Acompanhamentos

Salmão Wellington

40 min. | Fácil | Moderado | 2 doses

Ingredientes

350 g salmão (lombo)
1 pacote massa folhada (rectangular)
250 g espinafres (congelados)
80 g queijo creme
1 ovo
sal q.b
pimenta q.b
alho em pó
azeite q.b.

Informação nutricional

Energia	1122,0 kcal	56%*
Proteínas	49,0 g	98%*
Lípidos	81,1 g	116%*
Hidratos de Carbono	52,8 g	20%*

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

Preparação

1. Comece por tratar dos espinafres. Coloque cerca de 250g de espinafres na frigideira com um fio de azeite. Deixe cozinhar durante 10 minutos.

2. De seguida acrescente o sal, a pimenta e o alho em pó a gosto. Acrescente o queijo creme e misture bem. Deixe cozinhar mais 3 minutos e reserve. Retire a pele do salmão se necessário e corte o lombo ao meio. Tempere com sal e pimenta a gosto.

3. Abra a massa folhada e divida-a em duas parte iguais. Coloque primeiro o lombo de salmão e por cima os espinafres com queijo creme. Feche a massa folhada e nos lados pressione com os dedos ou com um garfo para evitar que o recheio saia. Dê uns golpes em forma de cruz na massa folhada e pincele com um ovo batido toda a superfície.

4 Coloque num tabuleiro de ir ao forno previamente forrado com papel vegetal. Deixe cozinhar cerca de 20 minutos a 180ºC ou até que a massa fique folhada e bem douradinha.

5 Para acompanhar pode preparar uma salada variada.