



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

<b>Energia</b>	1122,0 kcal	56%*
<b>Proteínas</b>	49,0 g	98%*
<b>Lípidos</b>	81,1 g	116%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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 180°C ou até que a massa fique folhada e bem douradinha.

5 Para acompanhar pode preparar uma salada variada.