

Pratos Principais | Peixe e Marisco

Espetadas de Salmão com Limão

24 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

- 3 c. de sopa de Molho MAGGI
- 600 g de lombos de salmão (sem pele e espinhas)
- 3 limões
- 3 c. de sopa de sementes de sésamo
- 1 rodela de gengibre fresco (opcional)
- 3 c. de sopa de azeite
- 1 c. de sopa de açúcar mascavado
- 1 dente de alho

Informação nutricional

Energia	499,4 kcal	25%*
Proteínas	26,1 g	52%*
Lípidos	42,2 g	60%*
Hidratos de Carbono	3,8 g	1%*

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

Preparação

1. Espremer o sumo de 1 limão e de seguida misturar com o gengibre, alho (picado), azeite, açúcar, sementes de sésamo e o molho MAGGI
2. Lavar os restantes limões e cortá-los em rodelas muito finas.
3. Cortar o salmão em cubos do mesmo tamanho e de seguida preparar os espetos com o salmão e as rodelas finas de limão alternadamente.
4. Regar as espetadas com a mistura preparada anteriormente e deixar a marinar por 30 minutos, virando de lado após os primeiros 15 minutos.
5. Numa frigideira para grelhados, pré-aquecida, cozinhar as espetadas durante 4-5 minutos, regando novamente com a marinada.

6 Servir quente. Como sugestão, acompanhar com legumes salteados e arroz branco.