Veja mais receitas em
www.pescanova.pt

Lombos de Salmão ao Caril com Fruta

Dificuldade	Tempo	Nº de pessoas
Fácil	Entre 15-30 min	4 Pessoas

Ingredientes

Para os Lombos de Salmão:

- **Lombos de Salmão PESCANOVA** 2 emb.
- Sal e pimenta preta q.b.

Preparação do Caril:

- Cebola 1 unid.
- Dente de alho 1 unid.
- Caril em pó 1 c. de sopa cheia
- Azeite e óleo de coco q.b.
- Leite de coco 400 ml

Para terminar:

- Arroz basmati 250g
- Coentros q.b.

Preparação

Preparação dos Lombos de Salmão:

1. **Descongelar** os **Lombos de Salmão**.

2. **Passar** por **água fria** corrente.

3. **Secar** com papel absorvente.

4. **Temperar** de sal.

Preparação do Caril:

5. Num tacho largo, **aquecer** 2 colheres de sopa de **azeite** e 2 colheres de sopa de **óleo de coco**.

6. **Amolecer** a **cebola** e o dente de **alho** picados finamente.

7. Depois, acrescentar o **caril** em pó e **cozinhar** em **lume médio** a alto por 1 a 2 min.

8. **Juntar** o leite de coco.

9. **Temperar** de sal e pimenta preta moída na hora, **mexer** bem e deixar **levantar fervura**.

Para finalizar:

10. **Acrescentar** os **Lombos de Salmão**, **envolver** no molho e tapar o tacho.

11. **Cozinhar** em **lume brando a médio** por 15 min. aprox.

12. **Agitar** o **tacho** de vez em quando **para não pegar**.

Para servir:

13. **Servir** os **Lombos de Salmão** com caril, arroz basmati cozido com passas e manga, kiwi e laranja cortados aos cubos.

14. **Salpicar** com **coentros** frescos picados.

Produtos Associados

Lombos de Salmão

250 g