



Salmão ao Alecrim e Pimenta Rosa com Quinoa



Dificuldade
Fácil



Tempo
Menos de
15 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

Para o Salmão:

- Medalhões de Salmão PESCANOVA 1 emb.
- Sal e pimenta rosa q.b
- Alecrim.

Para a Quinoa, Espargos e Tomate:

- Azeite e sumo de limão q.b
- Quinoa 160g
- Dente de alho 1 unid
- Espargos verdes 150g
- Tomate cereja 150g

Preparação

Preparação do Salmão:

1. **Descongelar** os medalhões de salmão.
2. Temperar com **sal, alecrim e pimenta rosa**.
3. **Saltear** numa **frigideira** antiaderente untada com **azeite** por 4 a 5 min. de cada lado aprox.

Preparação da Quinoa, Espargos e Tomate:

4. **Cozer a Quinoa** em água com sal.
5. **Saltear** em azeite e alho picado, os **espargos verdes** cortados em pedaços e o **tomate cereja**, **temperar** com sal.
6. **Juntar tudo e temperar** com azeite e sumo de limão.

Para finalizar:

7. **Servir** os medalhões de salmão com a quinoa .

Produtos Associados



Lombos de Salmão com Pele
250 g



Medalhões de Salmão
400 g



Filé de Salmão
450 g



Lombos de Salmão
250 g