



## Salmão com Crocante de Broa, Azeitonas e Tomate Seco



Dificuldade  
Fácil



Tempo  
Entre 15-  
30 min



Nº de pessoas  
4 Pessoas

### Ingredientes

#### Preparação do Salmão:

- Medalhões de Salmão PESCANOVA 1 emb.
- Fatias de broa 2 unid.
- Metades de tomate seco 3 unid.
- Azeitonas pretas 8 unid.
- Azeite q.b.
- Sal e pimenta preta q.b.

#### Para a Esmagada de Brócolos e Couve-flor:

- Brócolos 250 g
- Couve-flor 250 g
- Queijo parmesão ralado 4 colheres de sopa

## Preparação

### Preparação do Salmão:

1. Descongelar os **Medalhões de Salmão**.
2. **Secar** bem com papel absorvente de cozinha.

### Preparação da Broa e Tomate Seco:

3. No processador de cozinha, **triturar grosseiramente** a broa com o tomate seco, as azeitonas e um fio de azeite.
4. **Reservar**.

### Preparação para o forno:

5. Numa **assadeira** untada com azeite **dispor o Salmão**.
6. Depois **temperar** com sal e pimenta preta **moída na hora**.
7. **Distribuir** a **mistura** de broa, tomate seco e azeitonas pelo cimo dos **Medalhões de Salmão**.
8. Regar com um fio de azeite e **levar ao forno** pré-aquecido a **180 ° C** por **17 a 20 min**.  
(dependendo do forno e da espessura dos **Medalhões de Salmão**).

### Preparação da Esmagada de Brócolos e Couve-flor:

9. **Cozer** os **brócolos** e a **couve-flor** em água com sal.
10. **Escorrer bem**.
11. **Esmagar** com um garfo ou um esmagador de batatas.
12. **Temperar** com um fio de azeite e queijo parmesão ralado no momento.

### Para finalizar:

13. **Servir** os **Medalhões de Salmão** com a **esmagada de brócolos e couve-flor**.

## Produtos Associados



**Lombos de Salmão com Pele**

250 g



**Medalhões de Salmão**

400 g



**Filé de Salmão**

450 g



**Lombos de Salmão**

250 g