



Salmão com Linguine, Espinafres e Cebola Crocante



Dificuldade
Fácil



Tempo
Menos de
15 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

Para os Medalhões de Salmão e Linguine:

- Medalhões de Salmão PESCANOVA 1 emb.
- Limão 1 unid.
- Azeite q.b.
- Massa linguine 200 g

Para os espinafres:

- Dente de Alho 1 unid.
- Sal e pimenta preta q.b.
- Folhas de espinafres baby 200 g

Para a cebola:

- Cebola roxa 1 unid.
- Farinha 1 colher de sopa
- Óleo vegetal q.b.

Preparação

Preparação dos Medalhões de Salmão:

1. Descongelar os **Medalhões de Salmão**, temperar de sal e raspa de limão.
2. Saltear na frigideira antiaderente com um fio de azeite **por 4 min.** de cada lado **aprox.**

Preparação do Linguine:

3. Cozer o **linguine** em água com sal.

Preparação dos Espinafres:

4. Amolecer o alho picado em 2 colheres de sopa de azeite.
5. Juntar os espinafres, temperar de sal e pimenta preta **moída na hora.**
6. **Saltear** até ficarem al dente (ou mais cozinhados se preferir).
7. A seguir, **acrescentar** o linguine cozido e escorrido, regar com 1 colher de sopa de azeite.
8. Retificar temperos de sal e pimenta preta, envolver e **saltear por 2 a 3 min.**

Preparação da Cebola Crocante:

9. **Laminar** a cebola roxa finamente.
10. Misturar bem numa taça com a farinha, uma pitada de sal e pimenta preta **moída na hora.**
11. Fritar em óleo bem quente, pouca quantidade de cada vez, **até ficar dourada.**

Para terminar:

12. **Servir** os **Medalhões de Salmão** com o **linguine** com **espinafres** e **cebola roxa crocante** a finalizar.

Produtos Associados



Lombos de Salmão com Pele

250 g



Medalhões de Salmão

400 g



Filé de Salmão

450 g



Lombos de Salmão

250 g