Veja mais receitas em
www.pescanova.pt

Salmão com Nabiças, Cebolada e Grão Salteados

Dificuldade	Tempo	Nº de pessoas
Fácil	Menos de 15 min	4 Pessoas

Ingredientes

Para o Salmão:

- **Medalhões de Salmão PESCANOVA** 1 emb.
- Sal e pimenta preta q.b.
- Azeite q.b.

Para a Cebolada, Nabiças e Grão:

- Cebola grande 1 unid.
- Folha de louro 1 unid.
- Folhas de nabiças 200 g
- Grão de bico cozido 200 g

Preparação

Preparação dos Medalhões de Salmão:

1. Descongelar os **Medalhões de Salmão**.

2. **Temperar** de sal e pimenta preta **moída na hora**.

3. **Saltear** na **frigideira** antiaderente com um fio de azeite **por 4 min.** de cada lado aprox.

Preparação da Cebolada, Nabiças e Grão:

4. **Amolecer** em azeite a cebola laminada finamente com o louro.

5. Depois, retirar a folha de louro e juntar as nabiças à cebola.

6. **Envolver**.

7. **Temperar** de sal e pimenta preta **moída na hora**.

8. **Saltear** até à **consistência al dente**.

9. A seguir, **acrescentar** o grão de bico cozido e escorrido.

10. **Mexer** e **cozinhar** por mais **3 a 4 min.** para envolver sabores.

Para finalizar:

11. **Servir** os **Medalhões de Salmão** com os **legumes** salteados.

Produtos Associados

Lombos de Salmão com Pele

250 g

Medalhões de Salmão

400 g

Filé de Salmão

450 g

Lombos de Salmão

250 g