Veja mais receitas em
www.pescanova.pt

Fishburgers de Salmão com Couscous

Dificuldade	Tempo	Nº de pessoas
Fácil	Entre 30-60 min	4 Pessoas

Ingredientes

Para os Fishburgers Salmão

- 1 emb. **Fishburgers Salmão**
- Azeite 100ml
- 6 dentes de alho
- Molho de soja 50ml
- Sumo de limão 25ml
- Coentros 10g
- Mel 1 colher de sopa

Para os couscous com legumes assados:

- 1/2 Alho francês
- Sal e Pimenta q.b.
- Tomate cherry 5 unid.
- Cebola branca 1 unid.
- 1/2 Beringela
- Cominhos q.b.
- Couscous 50g

Para terminar:

- Sementes de sésamo q.b.
- Cebolinho q.b.

Preparação

Preparação dos couscous com legumes assados:

1. Num **tabuleiro** colocar tomate cherry, cebola branca cortada em 4, beringela, 4 dentes de alho com casca e alho francês.

2. Temperar com sal, pimenta, azeite, cominhos. **Colocar no forno a 180ºC** até que os legumes fiquem **caramelizados.**

3. Numa panela colocar água e sal. Deixar ferver.

4. **Colocar o couscous numa taça** e de seguida adicionar a água. Deixar tapado com papel alumínio durante 5 mins.

5. Após o couscous estar cozinhado colocar um fio de azeite, retificar temperos e soltar com a ajuda de um garfo. **Envolver os legumes assados.**

Preparação do Molho:

6. Num copo com medidor adicionar duas partes de molho de soja para uma de sumo de limão, uma colher de sopa de mel e coentros. **Triturar** tudo com uma varinha mágica e reservar.

7. Numa frigideira, colocar um fio de azeite . **Quando estiver quente adicionar os Fishburgers congelados**, cozinhar durante 2 mins de cada lado. A meio do processo adicionar o alho picado e no fim adicionar o molho.

Para finalizar:

8. No final, **decorar com sementes de sésamo** tostadas e cebolinho picado.

Receita desenvolvida pelo **Chefe Pipas**

Produtos Associados

Lombos de Salmão com Pele

250 g

Medalhões de Salmão

400 g

Filé de Salmão

450 g

Lombos de Salmão

250 g