



Lacinhos com Salmão

RECEITA DE
CONSUMIDOR



Ingredientes

- 2 Lombos de Salmão 250 g Pescanova (cozidos a vapor)
- 200 g de Massa em forma de lacinhos tricolor
- Ervas aromáticas (opcional)
- 1 Courgette
- Polpa de tomate q.b.
- 1 Dente alho
- Ovo cozido q.b.
- Cenoura Cozida q.b.
- Azeite q.b.
- 1 Cebola
- Sal e noz-moscada q.b.

Dificuldade



Fácil

Tempo



Menos de
15 min

Nº de pessoas



2 Pessoas

Preparação

1. Descongele os Lombos de Salmão de acordo com as indicações da embalagem. Tempere-os com uma pitada de flor de sal, de ervas aromáticas e, um pouco de sumo de limão. Deixe-os marinar nesta mistura durante 15 min., para tomarem o gosto dos temperos.
2. Após o tempo decorrido, coza o salmão a vapor e, quando este estiver cozinhado, reserve-o. Depois, coza a massa em água a ferver, temperada com sal e azeite durante cerca de 8 min. Quando a massa estiver pronta, reserve-a.
3. À parte, numa frigideira, faça um refogado com a cebola picada e um fio de azeite. Quando a cebola estiver translúcida, acrescente ao preparado a courgette partida às rodelas e deixe-a saltear durante 10 min., mexendo de vez em quando o preparado, para que este cozinhe o mais uniformemente possível.
4. Depois de cozinhada a courgette, acrescente ao preparado um pouco de polpa de tomate, um ovo e uma cenoura previamente cozidos, partidos aos pedacinhos pequeninos, mexa bem e deixe tudo cozinhar durante mais uns 2 min.
5. De seguida, incorpore ao preparado, o salmão já desfiado às lascas e mexa-o tudo muito bem. Tempere-o cozinhado com um pouco de noz-moscada ou outro condimento, mexa-o novamente, retire-o do lume e reserve-o. Depois, escorra a massa e adicione-a ao preparado. Mexa o cozinhado mais uma vez para que todos os ingredientes fiquem devidamente misturados uns com os outros.
6. Por fim, coloque o preparado num tabuleiro e leve-o ao forno polvilhado com queijo ralado para gratinar durante cerca de 10 min. Quando o queijo estiver derretido, retire do forno e sirva de imediato.

Produtos Associados



Lombos de Salmão

Embalagem: **250 g**