Veja mais receitas em
www.pescanova.pt

Lombos de Salmão Salteado ao Mel, Espumante e Gengibre

Dificuldade
Fácil

Tempo
Menos de 15 min

Nº de pessoas
2 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Lombos de Salmão 250g Pescanova
- 50 ml de espumante
- Sal e pimenta preta q.b.
- 2 c. de sopa de cajus
- 1 c. de sopa de mel
- 1 c. de sopa de gengibre ralado
- 1 dente de alho picado
- Óleo de coco e azeite q.b.
- Tomate cereja, brócolos e couve-flor q.b.
- Cuscuz q.b.
- Cebolinho q.b.

Preparação

1. Descongelar o salmão, temperar com sal, mel, gengibre ralado e espumante;
2. Aquecer 2 c. de sopa de óleo de coco numa frigideira antiaderente, saltear o salmão com a marinada em lume médio alto por 2 a 3 minutos de cada lado (ou até ao ponto desejado);
3. Amolecer em azeite o alho picado e saltear tomate cereja, floretes de brócolos e de couve-flor, temperando com sal e pimenta preta. Juntar a cuscuz cozidos;
4. Tostar os cajus numa frigideira antiaderente sem qualquer gordura;
5. Servir o salmão salteado com os cuscuz com legumes salteados e cajus tostados, salpicado com cebolinho picado.

Produtos Associados

Lombos de Salmão

250 g