



Medalhões de Salmão Grelhado com Molho Grego



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
2 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Medalhões de Salmão Pescanova
- Azeite q.b.
- Sal e pimenta q.b.
- 12 espargos verdes
- 12 fatias de pepino

molho:

- 1 iogurte grego natural
- 1/2 pepino
- 2 dente de alho
- Funcho q.b.
- Sal q.b.

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
351,1 Kcal	7,8 g	30,5 g	22,2 g

Preparação

1. Deixe descongelar o salmão, tempere com sal e pincele com azeite. Grelhe sem prensar, de modo a manter a suculência do salmão.
2. Entretanto prepare o molho. Corte o pepino em juliana e esmague o alho. Tempere com sal, pimenta e funcho. Adicione o iogurte e envolva.
3. Sirva o salmão com o molho sobre as fatias de pepino. Acompanhe com espargos grelhados e polvilhe com pimenta preta.

[tshdnbs-38]

Produtos Associados



Filé de Salmão

450 g



Lombos de Salmão

250 g



Medalhães de Salmão

400 g