



Medalhões de Salmão Grelhado com Molho Pesto

Ingredientes



- 1 emb. de Medalhões de Salmão Pescanova
- 1 beterraba cozida
- 16 cogumelos frescos
- Azeite q.b.
- Vinagre de vinho branco q.b.
- Salada aromática q.b.
- Sal q.b.
- Pinhões q.b.

molho:

- 10 alcaparras
- 10 folhas de manjeriço
- 4 pés de coentros
- 2 dentes de alho
- 2 c. de sobremesa de pinhões
- 8 c. de sopa de azeite
- 2 c. de chá de parmesão ralado



Dificuldade Fácil



Tempo Entre
15-30 min



Nº de pessoas 2
Pessoas

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
425,9 Kcal	3,1 g	28,3 g	33,6 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. Prepare o molho. Junte todos os ingredientes e triture.
3. Corte a beterraba em gomos, corte os cogumelos em lâminas, junte a salada aromática e tempere com azeite e vinagre.
4. Sirva o salmão com a salada e coberto com molho pesto. Salpique com pinhões torrados.

Produtos Associados



Lombos de Salmão

250 g

Medalhões de Salmão

400 g