



Medalhões de Salmão Marinado com Anis



Ingredientes

- 1 emb. de Medalhões de Salmão Pescanova
- ½ copo de azeite
- ½ copo de Pastis
- 1c. de sopa de sementes/grão de anis verde
- 1c. de sopa de pimenta preta moída
- 1c. de sopa de pimenta verde em grão
- 300 g de natas
- 1c. de café de sal grosso.



Dificuldade
Fácil



Tempo
Menos de
15 min



Nº de pessoas
2 Pessoas

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
424 Kcal	6 g	25 g	31 g

Preparação

1. Deixe marinar durante 1 hora os Medalhões de Salmão Pescanova no azeite, Pastis, grãos de anis verde, pimenta preta (esta marinada pode igualmente servir para descongelar os Lombos de Salmão).
2. Escoar o salmão guardando a marinada.
3. Numa frigideira, colocar a marinada, as natas, a pimenta verde e o sal, deixando cozinhar até obter um molho espesso. Manter o molho quente.
4. Numa outra frigideira em lume forte, fritar os Medalhões e Salmão num pouco de azeite.
5. Servir com o molho e acompanhar com tagliatelles.

Produtos Associados



**Lombos de
Salmão**

250 g