



Medalhões de Salmão no Forno com Mel e Vinagre Balsâmico



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
2 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Medalhões de Salmão Pescanova
- 750 g de puré de batata
- 3 c. de sopa de mel
- 2 c. de sopa de vinagre balsâmico
- azeite, sal, gengibre e pimenta q.b.

Cobertura:

- 1 cebola roxa; 1 talo de aipo
- 1 maçã
- sal e sementes de sésamo q.b.
- 2 c. de sopa de vinagre de sidra

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
468 Kcal	35 g	28 g	27 g

Preparação

1. Deixe descongelar o salmão, tempere com sal e pimenta. Junte o vinagre balsâmico, o azeite e o mel e pincele o salmão com este preparado. Leve ao forno a 220º aprox. 10 min.
2. Cozinhe o puré segundo as instruções da embalagem. Aromatize com gengibre ralado.
3. Entretanto prepare a cobertura. Corte a cebola em 1/2 luas, a maçã em juliana e o aipo laminado. Tempere com sal, vinagre de sidra, junte as sementes de sésamo e envolva.
4. Sirva o salmão com o puré e a cobertura.

Produtos Associados



Medalhões de Salmão

400 g