



Medalhões de Salmão no Forno I



Dificuldade



Fácil

Tempo

Entre 15-
30 min

Nº de pessoas



4 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Medalhões Salmão Pescanova
- 1 emb. de Puré de Batata Pescanova
- 2 c. de sopa de alho picado
- 1 limão
- orégãos
- leite a gosto
- sal, pimenta e salsa q.b.

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
421,3 Kcal	25,7 g	23,7 g	24,7 g

Preparação

1. Tempere os Medalhões de Salmão Pescanova com sal, pimenta, o sumo e as rodela de limão, orégãos e leite. Deixe marinar durante algumas horas.
2. Escorra o Salmão e aloure de ambos os lados num pouco de margarina. Coloque o salmão no centro de um tabuleiro untado e barre com maionese. Contorne com Puré de Batata Pescanova e leve ao forno durante 5 minutos a alourar.
3. Retire e polvilhe com salsa picada.

Produtos Associados



Medalhões de Salmão

Embalagem: 400 g



Puré de Batata

Embalagem: 750 g