



Ratatouille com Salmão



Ingredientes

Para os Medalhões de Salmão:

- Medalhões de Salmão PESCANOVA 1 emb.
- Sal e pimenta preta q.b.
- Ervas de Provence 2 colheres de sopa

Para o Ratatouille:

- Cebola 1 unid.
- Dente de alho 1 unid.
- Tomate grande maduro 1 unid.
- Curgete grande 1 unid.
- Beringela grande 1 unid.
- Pimento verde 1 unid.
- Azeite q.b
- Polpa tomate 100 ml

Para terminar:

- Manjeriço q.b.

Dificuldade



Fácil

Tempo



Entre 15-
30 min

Nº de pessoas



4 Pessoas

Preparação

Preparação dos Medalhões de Salmão:

1. Descongelar os **Medalhões de Salmão**.
2. Temperar de sal, pimenta preta moída na hora e 1 colher de sopa de ervas de Provence.

Preparação dos Legumes:

3. Descascar a cebola e **cortar em cubos**.
4. Descascar o alho e **picar**.
5. Pelar o **tomate** e cortar em cubos.
6. Cortar também em cubos a **curgete** e a **beringela** com casca e o **pimento** sem veios nem sementes.
7. **Num tacho** largo com azeite **amolecer** a cebola e o alho.
8. Depois acrescentar o tomate e **cozinhar mais 2 min**.
9. **Juntar** a curgete, a beringela e a polpa de tomate.
10. **Temperar** de sal, pimenta preta e 1 colher de sopa de ervas de Provence.
11. **Mexer** e **cozinhar**, tapado, por 5 min. aprox.

Para terminar:

12. Dispor no **cimo** dos **legumes** os **Medalhões de Salmão** temperados.
13. Regar com um fio de azeite e molho de cozinhar os legumes (se necessário acrescentar 100 ml de água quente).
14. **Tapar** e **cozinhar** por **15 min. aprox.** (agitando o tacho de vez em quando para não pegar).
15. **Servir quente** salpicado com **manjeriço**.

Produtos Associados



Medalhões de Salmão

Embalagem: **400 g**