Veja mais receitas em
www.pescanova.pt

Salmão com Vegetais no Forno

Dificuldade	Tempo	Nº de pessoas
Fácil	Entre 15-30 min	2 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. Lombos de Salmão Pescanova
- 2 cenouras grandes
- 150 g de brócolos
- azeite
- orégãos
- sal
- limão

Preparação

1. Num recipiente tempere os Lombos de Salmão de sal e limão.

2. Descasque as cenouras, arranje os brócolos, lave bem e deixe escorrer. Num pirex refractário, coloque um pouco de azeite , adicione as cenouras cortadas, os brócolos, regue com mais um pouco de azeite , tempere de sal e orégãos. Envolva bem, para que os legumes fiquem envoltos no azeite. Leve ao forno a 150º por 10-15 min.

3. Numa sertã aquecida, coloque os Lombos que antes de as colocar na sertã, envolveu com um pouquinho de azeite e deixe que grelhe, vigiando sempre. Vire e deixe grelhar do outro lado.

4. Sirva num prato ou travessa, fazendo uma cama de legumes assados ou colocando o salmão no centro e os legumes à volta.

Produtos Associados

Lombos de Salmão

250 g