



## Salmão Salteado com Amêndoas Crocantes



### Ingredientes

- 4 Medalhões de Salmão Pescanova
- Sal e pimenta preta q.b.
- 1 cebola roxa
- 1 cálice de vinho do Porto
- 4 hastes de tomilho
- 1 limão Azeite q.b.
- 75 g de amêndoa em palitos



Dificuldade  
Fácil



Tempo  
Entre 15-  
30 min



Nº de pessoas  
4 Pessoas

### Preparação

1. Descongele os medalhões, tempere com sal e pimenta preta moída na hora e reserve.
2. Faça um molho com a cebola roxa picada, o vinho do Porto, as folhas de tomilho e o sumo do limão, envolva bem os medalhões e deixe marinar durante 1 hora.
3. Unte uma frigideira antiaderente grande com azeite, escorra os medalhões da marinada e salteie durante aproximadamente 4 a 5 min de cada lado.
4. Enquanto isso, torra a amêndoa numa frigideira antiaderente sem qualquer gordura.
5. Sirva os medalhões cobertos com a amêndoa em palitos, acompanhados com uma esmagada de couve-flor cozida e, depois, salteada com azeite e alho.

## Produtos Associados



### Medalhões de Salmão

400 g