



Salmão Salteado com Salada Fresca à Hortelã



Dificuldade
Fácil



Tempo
Menos de
15 min



Nº de pessoas
3 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Filé de Salmão PESCANOVA
- 2 c. de sopa de gengibre fresco ralado
- Lima e vinagre balsâmico q.b.
- Sal e flor de sal q.b.
- Óleo de coco e azeite q.b.
- 150 g de mistura de alfaces
- 250 g de meloa
- 250 g de melancia
- 1/4 de cebola roxa
- Mistura de sementes q.b.
- Hortelã q.b.

Preparação

1. Descongelar os Filés de Salmão, temperar com gengibre ralado e sumo de 1 lima e marinar 5 a 10 min.
2. Escorrer bem, temperar de sal e saltear em 1 c. de sopa de óleo de coco e 1 c. de sopa de azeite por 2 a 4 min. de cada lado (dependendo da espessura do Filé de Salmão e do ponto desejado).
3. Numa saladeira colocar mistura de alfaces, a meloa e a melancia cortadas em cubos, a cebola roxa picada finamente, 4 c. de sopa de mistura de sementes e folhas de hortelã, temperar de azeite, vinagre balsâmico e flor de sal.
4. Servir com os Filés de Salmão salteados salpicados com mistura de sementes.

Produtos Associados



Filé de Salmão

450 g