



## Tagliatelli com Salmão e Legumes Grelhados aos Óregãos



Dificuldade

Fácil



Tempo

Menos de  
15 min



Nº de pessoas

4 Pessoas

### Ingredientes

#### Para os filé de salmão:

**Filé de Salmão PESCANOVA** 1 emb.

Sal e pimenta preta q.b.

Azeite q.b.

#### Para os legumes:

Curgete 1 unid.

Mini pimentos tricolor 6 unid.

Cogumelos 8 unid.

#### Para o tagliatelli:

Massa tagliatelli 200 g

Dente de alho 1 unid.

#### Para terminar:

Sementes de abóbora 4 c. de sopa

Óregãos q.b.

### Preparação

#### Preparação dos Filés:

1. Descongelar os **Filés de Salmão**, secar bem com **papel absorvente**, temperar de sal.
2. **Saltear** numa chapa ou frigideira-grelha **antiaderente** untada com azeite por **2 a 4 min. de cada lado** (dependendo da espessura do **Filé de Salmão** e do ponto desejado).
3. Lascar.

#### Preparação dos Legumes:

4. Grelhar também **rodela de curgete cortadas ao meio**, os mini-pimentos cortados em **rodela largas** e os cogumelos, temperando de sal e pimenta preta.

#### Preparação da massa:

5. Cozer o tagliatelli em água com sal, escorrer bem e saltear em azeite aromatizado com o alho picado.

#### Para terminar:

6. Juntar o **Salmão** e os **legumes grelhados à massa**, acrescentar as **sementes de abóbora** tostadas numa frigideira antiaderente sem gordura, regar com um fio de azeite se necessário.
7. Salpicar com **óregãos** e servir de imediato!

## Produtos Associados



**Filé de Salmão**

450 g



**Lombos de Salmão**

250 g



**Medalhões de Salmão**

400 g