



Salmão no Forno em Cama de Legumes



Ingredientes

- 1 emb. de Medalhões de Salmão Pescanova
- Sal e pimenta preta q.b.
- 1 cenoura
- 1 cebola roxa
- 1 pimento vermelho
- 1 pimento verde
- 1 curgete
- Azeite q.b.



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Preparação

1. Descongelar os Medalhões de Salmão, secar com papel absorvente de cozinha e temperar de sal e pimenta preta.
2. Descascar a cenoura e a cebola e retirar os veios e as sementes aos pimentos. Cortar a cenoura, a curgete e os pimentos aos cubinhos e a cebola em meias-luas finas. Cobrir o fundo de uma assadeira larga com azeite, dispor os legumes, temperar de sal e pimenta preta e envolver tudo.
3. Colocar os Medalhões de Salmão sobre os legumes, regar com um fio de azeite e levar a forno pré-aquecido a 180° por 18 a 20 min. aprox. (dependendo do forno e da espessura dos Medalhões de Salmão).

Produtos Associados



Lombos de Salmão

250 g



Medalhões de Salmão

400 g