



## Lombos de Salmão à Mostarda, Mel e Cebolinho com Esmagada de Batata-Doce



### Ingredientes

- 1 embalagem de LOMBOS DE SALMÃO SEM PELE PESCANOVA
- 300 g de batata-doce
- 1 c. de sopa de mel
- 1 c. de sopa de mostarda
- 1 cebola pequena
- Sal e noz-moscada ou pimenta preta q.b.
- Limão e cebolinho q.b.
- Azeite e manteiga q.b.



Dificuldade  
Fácil



Tempo  
Entre 15-30 min



Nº de pessoas  
2 Pessoas

### Preparação

1. Descongelar os lombos de salmão, temperar com sal e sumo de limão. Reservar;
2. Misturar o mel, a mostarda, cebolinho picado e 2 c. de sopa de azeite e pincelar bem os lombos de salmão em todos os lados. Levar a cozinhar no cesto da air fryer a 200° C por 8 a 10 min. (dependendo do modelo da air fryer e do ponto desejado);
3. Para a esmagada de batata-doce, cozer em água com sal a batata-doce descascada e cortada em cubos e a cebola descascada e picada. Desligar, escorrer e esmagar com um garfo ou esmagador de batatas até à consistência desejada. Temperar com noz-moscada ou pimenta preta, 1 c. de sopa de manteiga e envolver;
4. Servir os lombos de salmão assados com a esmagada de batata-doce, tudo salpicado com cebolinho picado e uma salada verde a acompanhar.

## Produtos Associados



**Lombos de Salmão**

250 g



**Lombos de Salmão com Pele**

250 g