



## Lombos de Salmão ao Caril com Fruta



Dificuldade  
Fácil



Tempo  
Entre 15-  
30 min



Nº de pessoas  
4 Pessoas

### Ingredientes

#### Para os Lombos de Salmão:

- Lombos de Salmão PESCANOVA 2 emb.
- Sal e pimenta preta q.b.

#### Preparação do Caril:

- Cebola 1 unid.
- Dente de alho 1 unid.
- Caril em pó 1 c. de sopa cheia
- Azeite e óleo de coco q.b.
- Leite de coco 400 ml

#### Para terminar:

- Arroz basmati 250g
- Coentros q.b.

## Preparação

### Preparação dos Lombos de Salmão:

1. **Descongelar** os **Lombos de Salmão**.
2. **Passar** por **água fria** corrente.
3. **Secar** com papel absorvente.
4. **Temperar** de sal.

### Preparação do Caril:

5. Num tacho largo, **aquecer** 2 colheres de sopa de **azeite** e 2 colheres de sopa de **óleo de coco**.
6. **Amolecer** a **cebola** e o dente de **alho** picados finamente.
7. Depois, acrescentar o **caril** em pó e **cozinhar** em **lume médio** a alto por 1 a 2 min.
8. **Juntar** o leite de coco.
9. **Temperar** de sal e pimenta preta moída na hora, **mexer** bem e deixar **levantar fervura**.

### Para finalizar:

10. **Acrescentar** os **Lombos de Salmão**, **envolver** no molho e tapar o tacho.
11. **Cozinhar** em **lume brando a médio** por 15 min. aprox.
12. **Agitar** o **tacho** de vez em quando **para não pegar**.

### Para servir:

13. **Servir** os **Lombos de Salmão** com caril, arroz basmati cozido com passas e manga, kiwi e laranja cortados aos cubos.
14. **Salpicar** com **coentros** frescos picados.

## Produtos Associados



### Lombos de Salmão

250 g