



Lombos de Salmão aos Orégãos, Alho e Pimenta



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
2 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Lombos de Salmão PESCANOVA
- Azeite e vinagre balsâmico q.b.
- Sal, flor de sal e pimenta preta q.b.
- Orégãos q.b.
- 2 dentes de alho
- Alface q.b.
- 4 alperces secos
- 2 c. de sopa de pinhões
- Cebola roxa q.b.

Preparação

1. Descongelar os Lombos de Salmão, dispor numa assadeira com o fundo com azeite, untá-los com azeite, temperar de sal e colocar em cima de cada um orégãos, alho picado e pimenta preta moída na hora. Regar com 1 ligeiro fio de azeite e levar ao forno pré-aquecido a 180° por 20 min. aprox.
2. Preparar a salada: arranjar as folhas de alface, picar os alperces grosseiramente, cortar a cebola em meias-luas finas e tostar os pinhões numa frigideira antiaderente ou no forno. Juntar tudo numa saladeira e temperar com flor de sal, azeite e vinagre balsâmico.
3. Servir os Lombos de Salmão assados com a salada de alface, alperces e pinhões.

Produtos Associados



**Lombos de
Salmão**

250 g