



Medalhões de Salmão em Molho de Tomate



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

- 2 emb. de Medalhões de Salmão 400 g Pescanova
- 4 c. de chá alho picado
- 200 g cebola picada
- Espinafres q.b.
- 1 limão médio; 6 tomates médios maduros
- 4 pés de tomilho; 4 pés de salsa
- 1 c. de sopa de polpa de tomate
- 1 c. de café de açúcar amarelo
- arroz q.b.
- azeite e sal q.b.

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
548 Kcal	40 g	30 g	30 g

Preparação

1. Descongele os Medalhões de Salmão, tempere com sal e sumo de limão, reserve por 10 min. Pele os tomates e pique.
2. Num tacho grande com azeite abundante, ponha o alho, a cebola e o tomate, mexa e leve a lume brando, tapado, por 15 min., juntando a meio a salsa e o tomilho picados. Junte a polpa de tomate e 1 c. de café de açúcar amarelo, mexa bem para desfazer o tomate.
3. Disponha os Medalhões de Salmão em cima do molho de tomate (sem os sobrepor), salpique com mais salsa e tomilho picados, tempere de sal, regue com um fio de azeite, cubra com um pouco do molho e leve a estufar, tapado, por 15 min. em lume brando, agitando o tacho de vez em quando para não desfazer os Medalhões.
4. Sirva com arroz de espinafres, juntando os espinafres descongelados ao alho e à cebola depois de os amolecer, a seguir o arroz para estalar ligeiramente, a água quente e é só deixar cozinhar.

Produtos Associados



Medalhões de Salmão

400 g



Lombos de Salmão

250 g