



## Medalhões de Salmão Grelhado com Molho Pesto



Dificuldade  
Fácil



Tempo  
Entre 15-  
30 min



Nº de pessoas  
2 Pessoas

### Ingredientes

- 1 emb. de Medalhões de Salmão Pescanova
- 1 beterraba cozida
- 16 cogumelos frescos
- Azeite q.b.
- Vinagre de vinho branco q.b.
- Salada aromática q.b.
- Sal q.b.
- Pinhões q.b.

### molho:

- 10 alcaparras
- 10 folhas de manjerição
- 4 pés de coentros
- 2 dentes de alho
- 2 c. de sobremesa de pinhões
- 8 c. de sopa de azeite
- 2 c. de chá de parmesão ralado

### Valores nutricionais por dose

| Energia    | Hidratos de Carbono | Proteínas | Lípidos |
|------------|---------------------|-----------|---------|
| 425,9 Kcal | 3,1 g               | 28,3 g    | 33,6 g  |

## Preparação

1. Deixe descongelar o salmão, tempere com sal e pincele com azeite. Grelhe sem prensar, de modo a manter a suculência do salmão.
2. Prepare o molho. Junte todos os ingredientes e triture.
3. Corte a beterraba em gomos, corte os cogumelos em lâminas, junte a salada aromática e tempere com azeite e vinagre.
4. Sirva o salmão com a salada e coberto com molho pesto. Salpique com pinhões torrados.

## Produtos Associados



**Lombos de Salmão**

250 g



**Medalhães de Salmão**

400 g