



## Medalhões de Salmão no Forno em Mel e Mostarda com Espargos



### Ingredientes

- 1 embalagem de **Medalhões de Salmão 400g Pescanova**
- Sal e pimenta preta q.b.
- 3 c. de sopa de mel
- 2 c. de sopa de grãos de mostarda
- 2 molhos de espargos verdes
- Azeite q.b.



Dificuldade

Fácil



Tempo

Entre 15-30 min



Nº de pessoas

4 Pessoas

## Preparação

Esta receita de **Medalhões de Salmão no Forno em Mel e Mostarda com Espargos** combina o sabor suave dos **Medalhões de Salmão** com a doçura do mel e a intensidade dos grãos de mostarda. É uma opção simples e rápida para um jantar saudável e sofisticado. Em apenas 30 minutos, você terá uma refeição completa, rica em nutrientes e com um toque de requinte, ideal para servir a toda a família.

1. **Preparar os Medalhões de Salmão:** Descongele os **Medalhões de Salmão**, tempere com sal e reserve.
2. **Preparar a marinada:** Num almofariz, moa ligeiramente os grãos de mostarda e misture bem com o mel até obter uma pasta homogênea. Barre esta mistura nos **Medalhões de Salmão**.
3. **Preparar os espargos:** Retire os talos e, com um descascador de cenouras, retire as partes mais fibrosas das laterais.
4. Numa assadeira larga, disponha os espargos, tempere com sal e pimenta preta moída na hora, regue com azeite e envolva bem.
5. **Finalizar o prato:** Coloque os **Medalhões de Salmão** sobre os espargos, sem sobrepor os **Medalhões de Salmão** entre eles, e leve ao forno pré-aquecido a 180°C por 12 a 14 minutos, ajustando o tempo de acordo com a espessura dos **Medalhões de Salmão** e o tipo de forno.

Agora você pode servir os **Medalhões de Salmão no Forno em Mel e Mostarda com Espargos**, uma receita simples, mas cheia de sabor. Se gostou desta receita, experimente também a nossa receita de **Salmão no Forno em Cama de Legumes!**

## Produtos Associados



**Medalhões de Salmão**

400 g



**Lombos de Salmão**

250 g



**Lombos de Salmão com Pele**

250 g