



Medalhões de Salmão no Forno II



Dificuldade
Média



Tempo
Entre 30-
60 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Medalhões de Salmão 400g Pescanova
- 2 c. de sopa de farinha
- 1 dl de azeite
- 1 tomate maduro
- 3 dentes de alho
- 1 folha de louro
- 1 cebola
- sal, pimenta e colorau q.b.

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
329,1 Kcal	7 g	21,2 g	24 g

Preparação

1. Tempere os Medalhões de Salmão com um pouco de sal. Passe os medalhões por farinha e coloque-os num tabuleiro de ir ao forno com azeite. Espalhe a cebola cortada em rodelas finas, sobre o peixe.
2. À parte, misture o tomate esmagado, sem pele e sem sementes, com os alhos picados, o louro partido em bocados, sal, pimenta e colorau. Deite este preparado por cima do peixe, junte um pouco de água e leve ao forno, previamente aquecido, durante cerca de 25 minutos.
3. Acompanhe os medalhões com Batatas Parisienses Pescanova fritas.

Produtos Associados



Medalhões de Salmão

400 g