



Pilaf de Salmão com Ervilhas



Dificuldade
Média



Tempo
Entre 30-
60 min



Nº de pessoas
5 ou +
Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Ervilhas Pescanova
- 1 emb. de Medalhões de Salmão Pescanova
- 0,5 l de caldo de cozer o salmão
- 2,5 dl de natas
- 2,5 dl de leite
- 1,5 l de espumante
- 1 c. de sopa de polpa de tomate
- 50 g de farinha
- 40 g de margarina
- sumo de 1 limão
- sal, pimenta e noz-moscada q.b.

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
411,9 Kcal	18,4 g	24,8 g	26,5 g

Preparação

1. Corte os Medalhões de Salmão Pescanova aos cubos e tempere-os com sal. Leve o espumante ao lume num tacho e, quando começar a ferver, junte o salmão. Deixe cozer. Escorra, aproveitando o caldo.
2. Num outro tacho, leve ao lume a margarina até derreter, adicione a farinha e vá mexendo com uma colher de pau. Junte, pouco a pouco, o caldo do salmão, mexendo sempre. Junte o leite até obter um molho cremoso.
3. De seguida, adicione a polpa de tomate e as natas e deixe apurar. Tempere com sal, pimenta, noz-moscada, sumo de limão e junte as ervilhas. Envolve cuidadosamente o salmão neste preparado.
4. Reserve em local quente. Sirva com arroz branco.

Produtos Associados



Ervilhas

1 kg



Medalhões de Salmão

400 g



Ervilhas

400 g