



Salada de Massa, Salmão, Tomate e Manga



Dificuldade
Fácil



Tempo
Menos de
15 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Medalhões de Salmão Pescanova
- Sal, pimenta preta e flor de sal q.b.
- Azeite e cebolinho q.b.
- 200 g de massa fusilli
- 200 g de tomate cereja
- 1/2 cebola roxa
- 1 manga grande
- 1 iogurte natural

Preparação

Desfrute de uma Salada de Massa, Salmão, Tomate e Manga, uma combinação refrescante e nutritiva perfeita para uma refeição leve e saborosa. Perfeita para os dias quentes!

1. **Preparar o Salmão:** Descongele os Medalhões de Salmão, tempere com sal e pimenta preta moída na hora. Salteie em um fio de azeite por 3 a 4 minutos de cada lado ou até atingir a consistência desejada. Desfie o salmão em lascas.
2. **Preparar a Massa:** Coza a massa em água com sal e escorra.
3. **Preparar os Legumes e a Manga:** Corte os tomates cereja ao meio. Pique a cebola. Corte a manga em cubinhos.
4. **Preparar o Molho:** Misture bem o iogurte natural com uma colher de chá de azeite, flor de sal, pimenta preta moída na hora e cebolinho picado.
5. **Montar a Salada:** Junte todos os ingredientes, envolva com o molho e sirva.

Saboreie a frescura da Salada de Massa, Salmão, Tomate e Manga, uma receita perfeita para uma refeição nutritiva. Continue a sua viagem gastronómica e experimente a **Salada de Salmão by Chef Kiko**. Ambas as receitas destacam a versatilidade e o sabor do salmão, proporcionando opções nutritivas e apetitosas.

Produtos Associados



Medalhões de Salmão

400 g