



Salmão ao Molho de Soja com Puré de Caril



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
2 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Lombos de Salmão PESCANOVA
- 2 c. de sopa de molho soja e uma pitada de sal
- Óleo de coco q.b.
- Sal q.b.
- 200 g de Puré de Batata PESCANOVA
- 1 c. de sopa de caril
- Sementes sésamo pretas q.b.
- Cebolinho q.b.

Preparação

1. Descongelar os Lombos de Salmão, colocar num prato de sopa e regar com o molho de soja. Marinar por 10 min. virando a meio.
2. Untar uma frigideira antiaderente com óleo de coco, aquecer e saltear os Lombos de Salmão 4 a 5 min. de cada lado, temperando ligeiramente de sal.
3. Confeccionar o puré de batata conforme as instruções da embalagem, acrescentando sal e o caril ao leite quente. Mexer bem e juntar 1 c. de sopa de sementes de sésamo pretas antes de servir, misturando.
4. Servir os Lombos de Salmão salteados com o puré ao caril, tudo salpicado com sementes de sésamo pretas e cebolinho.

Produtos Associados



**Lombos de
Salmão**

250 g