



Salmão com Legumes, Amêndoa e Manjericão



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
2 Pessoas

Ingredientes

- 1 embalagem de Lombos de Salmão com Pele Pescanova
- Azeite q.b.
- Sal e pimenta preta q.b.
- 250 g de brócolos
- 250 g de couve-flor
- 1/4 de cebola roxa
- 2 c. de sopa de amêndoa laminada
- 1 dente de alho
- Manjericão q.b.

Preparação

O **Salmão com Legumes, Amêndoa e Manjericão** é uma receita que combina a suavidade do salmão assado na airfryer com a crocância dos legumes salteados e a nutrição das amêndoas. Este prato não só é nutritivo, mas também repleto de sabores frescos e aromáticos, com o toque especial do manjericão.

- 1. Preparar o Salmão:** Descongele os lombos de salmão e unte-os generosamente com azeite. Tempere com sal e pimenta preta moída na hora. Cozinhe na airfryer a 200°C por aproximadamente 12 minutos (ajuste o tempo conforme a potência da sua airfryer).
- 2. Preparar os Legumes:** Separe os brócolos e a couve-flor em pequenos floretes e corte a cebola roxa em meias-luas finas. Toste as amêndoas numa frigideira antiaderente sem adicionar gordura.
- 3. Cozinhar os Legumes:** Aqueça um fio de azeite generoso numa frigideira antiaderente alta ou num wok. Adicione o dente de alho picado finamente e a cebola roxa. Cozinhe até a cebola amolecer. Adicione os floretes de brócolos e de couve-flor e salteie até atingirem o ponto desejado (mais ou menos al dente). Se necessário, adicione um pouco mais de azeite e tempere com sal e pimenta preta moída na hora. Retire do fogo e misture as amêndoas tostadas.
- 4. Montar e Servir:** Sirva o salmão assado com os legumes salteados, tudo salpicado com manjericão cortado em juliana fina.

Experimente esta deliciosa combinação e veja como uma refeição pode ser saborosa e fácil de preparar! Para mais inspirações de pratos nutritivos, não perca a nossa receita de **Lombos de Salmão com Tomate Cherry no Forno com Puré de Ervilhas e Batata-Doce**.

Produtos Associados



Lombos de Salmão

250 g



Lombos de Salmão com Pele

250 g



Medalhões de Salmão

400 g