



Salmão com Salada de Quinoa, Ervilhas e Laranja



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Medalhões de Salmão 400 g Pescanova
- 3 laranjas
- 1 limão
- 14 folhas grandes de hortelã
- 1 c. de sopa de molho de soja
- 2 c. de chá de mel
- Sal q.b.
- Azeite q.b.
- 100 g de ervilhas de quebrar
- 200 g de grão cozido
- 200 g de quinoa

Preparação

1. Descongele os Medalhões de Salmão, tempere com o sumo de 1 laranja e de 1 limão, 6 folhas de hortelã picada, molho de soja, mel e sal a gosto, e deixe marinar entre 30 minutos a 1 hora.
2. Numa assadeira deite um fio de azeite e disponha 8 folhas de hortelã, os Medalhões de Salmão e a sua marinada, regue com um fio de azeite e leve ao forno pré-aquecido a 180 °C durante cerca de 20 minutos (dependendo do forno).
3. Salteie as ervilhas de quebrar em azeite, junte o grão e envolva os sabores durante 1 minuto. Reserve até arrefecer. Coza a quinoa segundo as instruções da embalagem e deixe arrefecer. Corte 2 laranjas em cubos. Junte os ingredientes todos numa assadeira (à excepção do salmão).
4. Faça um molho com 6 c. de sopa de azeite, sumo de 1/2 limão, 8 folhas de hortelã picada, 1 c. de café de mel e 1 c. de café de flor de sal.
5. Sirva os Medalhões de Salmão com a salada de quinoa, abundantemente regados com o molho.

Produtos Associados



Medalhões de Salmão

400 g