



Salmão com Salada Quente de Arroz Selvagem e Legumes



Dificuldade

Fácil



Tempo

Entre 15-30 min



Nº de pessoas

2 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Lombos de Salmão Pescanova
- Sal q.b.
- 2 dentes de alho
- 2 c. de sopa de gengibre
- Azeite q.b.
- 180 g de arroz selvagem
- 12 couves de Bruxelas
- 1 cebola roxa
- 2 c. de sopa de amêndoa

Preparação

1. Descongelar os Lombos de Salmão, passar por água fria corrente, temperar de sal, alho e gengibre ralados e reservar 5 a 10 min. Depois, saltear numa frigideira antiaderente untada com azeite por 4 a 5 min. de cada lado.
2. Cozer o arroz selvagem em água com sal. Amolecer em azeite a cebola picada, juntar as couves de Bruxelas e saltear até à textura desejada. Por fim, acrescentar a amêndoa pelada torrada na frigideira antiaderente ou no forno. E misturar tudo com o arroz.
3. Servir os Lombos de Salmão com a salada quente de arroz selvagem e legumes.

Produtos Associados



Lombos de Salmão

250 g



Medalhões de Salmão

400 g