



Salmão Estufado com Espinafres e Castanhas



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

Para o Salmão:

- Medalhões de Salmão PESCANOVA 1 emb.
- Sal e pimenta preta q.b

Para os Espinafres e Castanhas:

- Azeite q.b
- Cebola grande 1 unid.
- Dente de alho 1 unid.
- Tomate grande maduro 1 unid.
- Castanhas congeladas 100 g.
- Vinho branco 50 ml.
- Folhas de espinafres 150 g

Preparação

Preparação do Salmão:

1. **Descongelar** os **medalhões de salmão**
2. **Temperar** com sal e pimenta preta moída na hora.

Preparação dos espinafres e castanhas:

3. Num **tacho** largo, amolecer em azeite a **cebola e o alho picados**.
4. A seguir, **juntar o tomate** picado (sem pele), **temperar** com sal e pimenta preta moída na hora.
5. **Cozinhar** por mais 2 a 3 min.
6. **Acrescentar as castanhas** previamente descongeladas, **regar com o vinho**, mexer e deixar ferver por 1 min.
7. Por fim, **adicionar** as folhas de **espinafres**, **mexer** tudo.

Para terminar:

8. Inserir os **Medalhões de Salmão** em cima da **mistura de espinafres e castanhas**.
9. **Regar** com um fio de **azeite**, **tapar e cozinhar em lume brando** por 15 min. aprox.
10. **Agitar o tacho** de vez em quando **para não pegar**.

Produtos Associados



Lombos de Salmão

250 g