



Salmão Grelhado com Salada de Espinafres, Abacaxi e Coco



Ingredientes

- 4 Lombos de Salmão PESCANOVA
- Azeite e lima q.b.
- Sal e pimenta preta q.b.
- 8 folhas de hortelã grandes
- 200 g de folhas de espinafres
- 1 abacaxi
- 1/2 cebola doce
- 5 c. de sopa de lascas de coco



Dificuldade

Fácil



Tempo

Entre 15-30 min



Nº de pessoas

4 Pessoas

Preparação

1. Descongelar o Salmão, secar bem com papel absorvente, untar com azeite, temperar de sal e pimenta preta e grelhar numa frigideira-grelha antiaderente ou numa chapa por 2 a 4 min. de cada lado (dependendo do ponto desejado).
2. Para o molho: picar a hortelã e juntar com sumo de 1 lima, 6 c. de sopa de azeite, flor de sal e pimenta preta. Misturar bem e reservar.
3. Numa saladeira misturar as folhas de espinafres com o abacaxi cortado em cubinhos, a cebola doce em meias-luas finas e as lascas de coco, temperar de sal, azeite e sumo de lima.
4. Servir os Lombos de Salmão com o molho de hortelã e lima e a salada fresca.

Produtos Associados



Lombos de Salmão

250 g



Medalhães de Salmão

400 g