



Salmão no Forno em Mel e Mostarda com Espargos



Ingredientes

- 1 emb. de Medalhões de Salmão Pescanova
- Sal e pimenta preta q.b.
- 2 c. de sopa de grãos de mostarda
- 4 c. de sopa de mel
- 2 molhos de espargos verdes
- Azeite q.b.



Dificuldade

Fácil



Tempo

Entre 15-
30 min

Nº de pessoas

4 Pessoas

Preparação

1. Descongele os Medalhões de Salmão, tempere de sal e reserve.
2. No almofariz, moa ligeiramente os grãos de mostarda, misture bem com o mel e barre os lombos de salmão.
3. Corte a base dos espargos e, com a ajuda de um descascador, retire os lados fibrosos.
4. Numa assadeira larga, disponha os espargos, tempere de sal e pimenta preta moída na hora, regue generosamente com azeite e envolva bem. Coloque os Medalhões de Salmão sobre os espargos, sem os sobrepor, e leve a forno pré-aquecido a 180° por 18 a 20 min. aprox. (dependendo do forno e da espessura dos Medalhões de Salmão).

Produtos Associados



Medalhães de Salmão

400 g



Lombos de Salmão

250 g