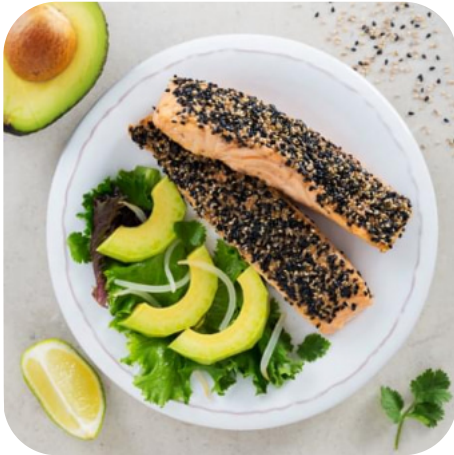




Salmão Salteado às Sementes de Sésamo



Ingredientes

- 2 emb. de Lombos de Salmão Pescanova
- Sal q.b.
- Azeite q.b.
- 4 c. de sopa de mistura de sementes de sésamo brancas e pretas
- 1 lima



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Preparação

1. Descongelar os Lombos de Salmão, secar com papel absorvente, temperar de sal e untar com azeite.
2. Distribuir as sementes de sésamo num prato e passar um dos lados de cada Lombo de Salmão nas mesmas, fazendo pressão para ficarem bem coladas.
3. Numa frigideira antiaderente aquecida com um ligeiro fio de azeite, saltear os Lombos de Salmão por 2 a 4 min. de cada lado (dependendo do ponto desejado), começando pelo lado das sementes.
4. Servir os Lombos de Salmão regados ligeiramente com sumo de lima, acompanhados de uma salada de mistura de alfaces, rebentos de soja e abacate cortado em meias-luas, temperada com azeite, sumo de lima, flor de sal e coentros.

Produtos Associados



Lombos de Salmão

250 g



Medalhães de Salmão

400 g