



Salmão com molho de laranja, puré de ervilha e espinafres



Categoria
Peixe



Tempo de preparação
Médio



Dificuldade
Fácil



Custo
Médio



Com quem?
A dois



Nº de pessoas
4 pessoas

Ingredientes

Q.b. de Gallo Azeite
Aromatizado Alho e
Pimenta

- 4 lombos de salmão
- 200ml de sumo de laranja
- 1 colher de chá de alho em pó
- 500g de ervilhas
- 2 alhos picados
- 1 cebola picada
- 30ml de leite
- Q.b. de espinafres
- Q.b. de pimenta rosa
- Q.b. de sal e pimenta
- Q.b. de cebolinho

Modo de preparação

1

Tempere os lombos de salmão com sumo de 2 laranjas, sal, pimenta e alho em pó. Reserve pelo menos durante 15 minutos.

2

Refogue a cebola e o alho numa frigideira. Junte as ervilhas e cozinhe por cerca de 5 minutos. Tempere com sal e pimenta a gosto.

3

Coloque num liquidificador e triture com um pouco de leite até obter a consistência desejada. Reserve.

4

Aqueça um pouco de azeite numa frigideira antiaderente até bem quente. Cozinhe o salmão durante 3 minutos de cada lado ou até cozinhado a seu gosto.

5

Sirva num prato com o puré de ervilhas, folhas de espinafres, ervas a gosto, pimenta rosa e um fio de Azeite Aromatizado Alho e Pimenta.

Produtos utilizados



Alho e Pimenta

Outros Produtos

Veja também

🐟 Peixe ⌚ Demorado 🟢 Fácil

Salada de polvo com batatas e feijão verde

🐟 Peixe ⌚ Médio 🟡 Médio

Lulas grelhadas com ervas e malaquetas

🍝 Massas ⌚ Médio 🟢 Fácil

Linguini com cavala

🐟 Peixe ⌚ Rápido 🟢 Fácil

Bruschetta de sardinha à portuguesa

🐟 Peixe ⌚ Médio 🟢 Fácil

Atum com batatas e espargos



Mais receitas em

www.galloportugal.com

© 2024 Todos os direitos reservados à Gallo Worldwide