



Pratos Principais Peixe e Marisco

Salmão Fumado Tépido com Salada de Batata

35 min.

Fácil

Económico

4 doses

Ingredientes

400 g de tranches de salmão fresco
100 g de espargos baby
200 g de batatinha nova
100 g de cubos de tomate
50 g iogurte LONGA VIDA Natural
sumo de limão q.b.
sal q.b.
pimenta q.b.

Informação nutricional

Energia	324,1 kcal	16%*
Proteínas	18,7 g	37%*
Lípidos	22,3 g	32%*
Hidratos de Carbono	12,1 g	5%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

- 1 Misture o iogurte natural com o sumo de limão e tempere com sal e pimenta. Reserve.
- 2 Coloque madeira própria para fumar no fundo de um tacho de ferro e deixe que comece a queimar. Coloque uma grelha a meio do tacho e salmão, temperado com um pouco de sal e tampe. Deixe que vá fumando e ao mesmo tempo cozinhando.
- 3 Numa panela com água a ferver junte as batatinhas com uma pitada de sal. Quando prontas corte em rodela.
- 4 Lave os espargos baby, retire-lhes o pé. Escalde-os em água a ferver com sal durante 3 a 4 minutos e arrefeça-os com água com gelo e sal. Escorra-os bem e reserve.
- 5 Misture num recipiente o molho de iogurte, os espargos e as rodela de batata. Sirva com as tranches de salmão.