

Medalhões de Salmão com Espinafres Vermelhos

4 pessoas

Grau de Dificuldade: Fácil

Custo: Económico

Tempo de Preparação: 50 minutos

Ingredientes:

4 filetes de salmão com pele e sem espinhas;

1 embalagem de Batatas Primor VITACRESS;

1 embalagem de Espinafres Vermelhos VITACRESS;

1 dente de alho;

100 g de manteiga;

1 colher (de sopa) de azeite;

4 colheres (de sopa) de molho de soja;

1 embalagem de Salsa lavada da VITACRESS;

Sal e pimenta q.b..



Preparação:

Coloque os filetes dentro de um saco plástico, junte o molho de soja, misture bem, feche o saco e leve ao frio durante 20 minutos. Corte as Batatas Primor VITACRESS com a pele em rodellas grossas e tempere-as de sal. Leve ao lume uma frigideira com metade da manteiga e os alhos descascados e esmagados, deixe aquecer. Junte as rodellas de batata, deixe cozinhar durante 20 minutos ou até ficarem douradinhas, sacudindo a frigideira de vez em quando. Leve ao lume um tacho com o resto da manteiga, deixe aquecer, junte os Espinafres Vermelhos VITACRESS, mexa e deixe cozinhar durante 4 minutos. Tempere com pouco sal e pimenta, misture delicadamente e reserve em local quente. Leve ao lume uma frigideira antiaderente, deixe aquecer, junte o salmão escorrido com a pele voltada para baixo e deixe cozinhar, sem juntar gordura, durante 5 minutos de cada lado. Retire depois a pele ao salmão, coloque em cima os espinafres, decore com a pele cortada em tiras, como vê na foto, e sirva polvilhado com a Salsa VITACRESS picada.