



Salmón con salsa de naranja, puré de guisantes y espinacas



Categoria
Peixe



Tempo de preparação
Médio



Dificuldade
Fácil



Custo
Medio



Com quem?
A dos



Nº de pessoas
4 pessoas

Ingredientes



Al gusto: Gallo Aceite de
Oliva Extra Virgen Reserva

- 4 filetes de salmón
- 200ml de zumo de naranja
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 500g de guisantes
- 2 ajos picados
- 1 cebolla picada
- 30ml de leche
- Espinacas, al gusto
- Pimienta rosa, al gusto
- Sal y pimienta, al gusto
- Cebollino, al gusto

Modo de preparación

1

Sazonar los filetes de salmón con el zumo de 2 naranjas, sal, pimienta y ajo en polvo. Reservar durante al menos 15 minutos.

2

Sofreír la cebolla y el ajo en una sartén. Añadir los guisantes y cocer unos 5 minutos. Sazonar con sal y pimienta al gusto.

3

Colocar en una licuadora y licuar con un poco de leche hasta obtener la consistencia deseada. Reservar.

4

Calentar un poco de aceite de oliva en una sartén antiadherente hasta que esté bien caliente. Cocina el salmón durante 3 minutos por cada lado o hasta que esté a tu gusto.

5

Servir en un plato con puré de guisantes, hojas de espinacas, hierbas al gusto, pimienta rosa en grano y un chorrito de aceite de oliva Gallo Reserva.

Produtos utilizados



Reserva

Aceite de Oliva Virgen Extra



Mais receitas em

www.galloportugal.com

© 2024 Todos os direitos reservados à Gallo Worldwide