

MEDALHÕES DE **SALMÃO** COM COGUMELOS

www.saborintenso.com

INGREDIENTES PARA 4 PESSOAS

4 medalhões de salmão
300g de cogumelos frescos cortados ao meio
70 ml de azeite
3 dentes de alho picados
1 colher de sopa de orégãos
125 ml de vinho branco
1 limão
Sal q.b.
Pimenta q.b.



Tempo de preparação: 20 minutos
Custo: 14.00 € | Custo por pessoa: 3.50 €

Receita: Neuza Costa
Fotografia e Vídeo: Sandro Vilar
Produzido para www.SaborIntenso.com

Receita em vídeo: <http://www.saborintenso.com/f17/medalhoes-salmaa-cogumelos-17952/>

PREPARAÇÃO

1. Tempere os medalhões de salmão de ambos os lados com sal, pimenta e sumo de limão.
2. Num tacho, leve ao lume o azeite e os alhos.
Mexe e deixe aquecer um pouco.
Junte os medalhões, o marinado, os cogumelos, os orégãos e o vinho branco.
Tape e deixe cozinhar em lume médio durante 7 minutos.
Vire os medalhões e deixe cozinhar mais 7 minutos, em lume um pouco mais forte para que o molho fique apurado.
3. Passado os 7 minutos, regue tudo com o restante sumo de limão.
Apague o lume.
Sirva este prato acompanhado com legumes cozidos.