

Meia Desfeita de Salmão

INGREDIENTES PARA 3 PESSOAS

1 lombo ou uma posta de salmão
com cerca de 400g
3 ovos
520g de grão de bico cozido
1 cebola pequena picada
2 dentes de alho picados
5 colheres de sopa de azeite
Vinagre de vinho branco
Sumo de limão q.b.
Azeitonas pretas q.b.
Salsa picada q.b.
Sal q.b.
Pimenta q.b.



Tempo de preparação: 40 minutos

Custo: 6.00 € | Custo por pessoa: 2.00 €

Receita: Neuza Costa

Fotografia e Video: Sandro Vilar

Receita em video: <http://www.saborintenso.com/f17/meia-desfeita-salmaa-42481/>

PREPARAÇÃO

1. Tempere o salmão de ambos os lados com sal, pimenta e sumo de limão.
2. Num tachinho com água, tempere com sal.
Coloque os ovos a cozer durante 10 minutos.
Depois dos ovos cozidos, retire-os com uma escumadeira para uma tigela com água fria e descasque-os.
3. Grelhe o salmão 8 minutos de cada lado se for lombo ou 5 minutos se for posta.
Depois do peixe grelhado, retire-o e deixe arrefecer.
Depois de frio, retire a pele e as espinhas e desfie o salmão.
4. Numa tigela ou numa travessa, coloque a cebola picada, os alhos picados, o salmão desfiado e o molho que escorreu do salmão.
Tempere com 5 colheres de sopa de azeite e aproximadamente 2 colheres de sopa de vinagre.
Misture tudo muito bem.
Por fim, adicione o grão de bico cozido e a salsa picada.
Envolve tudo muito bem.
5. Decore a gosto com os ovos cortados e as azeitonas pretas.
Guarde no frigorífico até à hora de servir.
A equipa do SaborIntenso.com deseja-lhe um bom apetite!