

Receita de Salmão com Migas de Espargos para quatro pessoas

Tempo de preparação: 50 minutos

Grau de dificuldade: Fácil

Nº de pessoas: 4

Ingredientes:

- 800 g de pão
- 6 dentes de alho
- 1 dl de azeite
- 350 g de espargos verdes
- 4 postas de salmão
- 4 colheres de sopa de maionese
- Sal, pimenta, azeite e coentros picados q.b.

Preparação:

Corte o pão em pedaços e coloque-os numa tigela. Cubra com água e deixe humidificar. Descasque e pique os dentes de alho; refogue no azeite. Descasque as partes mais duras dos espargos e corte-os em pedaços pequenos. Junte os espargos no refogado. Reserve as pontas, que deverão cozer em água, temperada com sal, por quatro minutos. Adicione o pão, envolva tudo muito bem, tempere com sal e pimenta. De seguida, salpique com os coentros e deixe cozinhar, até começar a agarrar ao tacho. Retire do lume e reserve.

Tempere as postas de salmão e core-as em azeite; deixe corar quatro minutos de cada lado. No final, coloque em cada medalhão uma colher de sopa de maionese e leve a gratinar no forno a 180º C, durante cerca de cinco minutos. Sirva o salmão com as migas de espargos e decore com as pontas dos espargos cozidos.