



# SALMÃO PROVENÇAL



4



40m



2,59€  
CUSTO MÉDIO  
POR PESSOA

- 4 lombos de salmão congelados (500 g)
- 120 g de cebola
- 2 dentes de alho
- 300 g de tomate maduro
- 1 ovo cozido
- 50 g de azeitonas pretas sem caroço
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 1 dl de vinho branco
- 1 raminho de salsa ou coentros picados
- Sal e pimenta q.b.

Num tacho, refogue em azeite a cebola e os alhos descascados e picados até a cebola ficar macia. Adicione o tomate picado, misture, junte o vinho, tempere com um pouco de sal e pimenta acabada de moer e deixe ferver durante 5 minutos. Acrescente os lombos de salmão, previamente descongelados, passados por água, escorridos e temperados com sal. Deixe cozinhar durante mais 4 minutos. Sirva o salmão com o molho, polvilhado com o ovo picado, as azeitonas cortadas às rodelas, e a salsa ou coentros picados. Acompanhe com batata cozida ou massa cozida, normal ou integral.