SALMÃO AO MOLHO DE REQUEIJÃO LIGHT E CHAMPIGNOS

INGREDIENTES

2 postas grossas de salmão

70 ml de requeijão light

1 limão

6 champignon

1 colher de sopa de margarina light

Tempero pronto de cebola, alho e salsinha (ralados)

Cebolinha para decorar

Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Tempere as postas de salmão com o limão, o tempero de cebola, alho e salsinha e o sal, e deixe apurando por 10 minutos. Aqueça o forno (200ºC) enquanto o salmão está descansando nos temperos. Cubra o fundo da assadeira com papel alumínio, coloque as postas junto com o caldo apurado e cubra também com o papel alumínio.

Enquanto o peixe estiver no forno, prepare o molho: corte os champignons em fatias, e ferva-os em água por 2 minutos. Escorra.

Em uma frigideira antiaderente coloque uma colher de sopa de margarida light com os champignons e uma pitada de sal. Não deixe fritar, apenas tomar sabor. Desligue o fogo, deixe esfriar e acrescente o requeijão light, misturando bem os ingredientes na frigideira. Reserve.

Observe sempre o salmão, pois seu cozimento é rápido (de 15 a 20 minutos). Quando estiver praticamente cozido, mude de assadeira (para melhorar a apresentação do prato) e dispense o liquido do cozimento. Acrescente sobre as postas o molho de requeijão e champignons delicadamente, e devolva ao forno até o requeijão esquentar. Retire do forno e salpique cebolinha a gosto. Sirva em seguida.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/48857-salmao-ao-molho-de-requeijao-light-e-champignos.html