SALMÃO ASSADO COM SALADA DE TRIGO E GRÃO-DE-BICO

INGREDIENTES

1 filé de salmão com pele

3/4 de xícara de trigo

3 colheres de sopa de azeite

sal e pimenta-do-reino a gosto

2 colheres de sopa de vinagre de vinho tinto

1/2 colher de sopa de mostarda Dijon

3/4 de xícara de grão-de-bico

1/4 de xícara de amêndoas torradas laminadas

1 cebolinha picada

Fatias de limão cortadas na vertical

MODO DE PREPARO

Preaqueça o forno a 160°C.

Em uma panela média, coloque 4 xícaras de água para ferver e adicione o trigo. Em outra panela média, coloque 2 xícaras de água para ferver com um pouco de sal e adicione o grão-de-bico.

Cozinhar ambos em fogo baixo, por aproximadamente 25 minutos. Escorra a água e espere esfriar.

Nesse meio tempo, coloque o salmão com a pela para baixo em uma assadeira levemente untada com azeite. Regue o peixe com uma colher de sopa de azeite e tempere com sal e pimenta. Cozinhe por 40 minutos.

Em uma tijela grande, misture as 2 colheres de azeite restantes, o vinagre, sal e pimenta. Acrescente o trigo, os grãos-de-bico, as amêndoas e a cebolinha.

Sirva o salmão com a salada de trigo e as fatias de limão para espremer sobre o peixe.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/51377-salmao-assado-com-salada-de-trigo-e-grao-de-bico.html