

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 pele 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 tigela 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.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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