

Lombo de Salmão com Mel



Lombo de Salmão com Mel

Ingredientes

(para 4 pessoas)

- 4 lombos de salmão (\pm 120 g cada, sem pele nem espinhas)
- sal
- pimenta de moinho
- 2 colheres de sopa de sumo de limão
- 3 colheres de sopa de mel
- 1 colher de sobremesa de [mostarda](#)
- 600 g de batatinhas novas (pequenas)
- 500 g de castanhas congeladas
- água
- Vaqueiro Líquida
- sementes de sésamo

Modo de Preparo

1. Coloque o lombos de salmão num recipiente que possa ir ao forno e tempere-os com sal e pimenta acabada de moer.
2. Misture o sumo de limão com mel e a mostarda, deite sobre os lombos de salmão e deixe a marinar.
3. Lave muito bem as batatinhas deite-as num tacho, junte-lhes as castanhas e cubra com água. Tempere com sal e leve a ferver durante cerca de 10 minutos.
4. Entretanto ligue o forno e regule-o para os 200 °C. Escorra as batatinhas e as castanhas e disponha-as á volta do salmão.
5. Regue tudo com Vaqueiro Líquida e leve ao forno durante cerca e 30 minutos.
6. Na altura de servir, polvilhe os lombos de peixe com sementes de sésamo e acompanhe com salada ou legumes cozidos.

Lombo de Salmão com Mel