

# Peixe wellington com salada de tomate cherry

Tempo total **110 Mins.** 10 Mins. Tempo de preparação **30 Mins.** Tempo de confecção **70 Mins.** Tempo de arrefecimento

Informação nutricional (por porção)  
**2597.5 kJ / 620.5 kcal**

Gorduras totais: **34,8 g** Proteína: **29,8 g**  
Hidratos de carbono: **43 g**

## INGREDIENTES

2 Porções

**220 g** de filetes de truta arco-íris (ou salmão)  
**0,5 colheres de sopa** de mel  
**0,5 colheres de sopa** de azeite  
**3 colheres de sopa** de sumo de limão  
**1 colher de sopa** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente  
**170 g** de massa folhada, estendida  
**1** gema de ovo  
**Salada de tomate cherry:**  
**380 g** de tomates cherry  
**40 g** de cebola roxa  
**10** folhas de manjeriço fresco  
**1 colher de sopa** de azeite de limão  
**0,75 colheres de sopa** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente  
Algumas gotas de sumo de limão

## PREPARAÇÃO

### Passo 1

Se os filetes tiverem pele, retire-a juntamente com as espinhas. Depois, corte o peixe em 4 pedaços iguais. Numa tigela, misture o mel, o azeite, o sumo de limão e o molho de soja Kikkoman, adicione o peixe e mexa. Deixe no frigorífico durante 60 minutos.

### Passo 2

Divida a massa folhada em 4 retângulos. Coloque um pedaço de peixe no meio de cada um (é aconselhável secá-lo ligeiramente antes para que a massa não fique com demasiada marinada). Cubra o peixe com a massa folhada e junte os lados. Pincele com uma gema de ovo batida. Coza num forno aquecido a 180°C durante cerca de 30-35 minutos (até a massa ficar dourada). Deixe arrefecer durante 5-10 minutos.

### Passo 3

Entretanto, prepare a salada - corte os tomates cherry em 2-3 pedaços. Pique a cebola e as folhas de manjeriço. Coloque os tomates cherry numa tigela, polvilhe com sumo de limão, adicione a cebola, o manjeriço, o azeite de limão e o molho de [Kikkoman Molho de Soja](#).

### Passo 4

Sirva o peixe assado com a salada.