

# Salmão assado com citrinos

Tempo total **35 Mins.** 10 Mins. Tempo de preparação 25 Mins. Tempo de confeção

Informação nutricional (por porção)  
**2.476 kJ / 592 kcal**

Gorduras totais: **38,5 g** Proteína: **32 g**  
Hidratos de carbono: **29,7 g**

## INGREDIENTES

### 2 Porções

**250 g** de filete de salmão  
**3 colheres de sopa** de azeite  
**1 colher de chá** de pimenta  
**1 colher de sopa** de salsa picada  
**0,5** limão  
**0,5** lima  
**0,5 punhado** de espargos  
**1 colher de sopa** [Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente Com Teor Reduzido de Sal](#)  
**300 g** de batatas cozidas  
**1 colher de sopa** de sementes de sésamo  
**40 g** de salada de rúcula  
**Molho:**  
**1 colher de sopa** de azeite  
**1 colher de sopa** [Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente Com Teor Reduzido de Sal](#)  
**1 colher de chá** de vinagre de cidra  
**1 colher de chá** de mel

## PREPARAÇÃO

### Passo 1

**250 g** de filete de salmão - **2 colheres de sopa** de azeite - **1 colher de chá** de pimenta - **1 colher de sopa** de salsa picada - **0,5** limão - **0,5** lima - **0,5 punhado** de espargos - **1 colher de sopa** [Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente Com Teor Reduzido de Sal](#)  
Esfregue o filete de salmão com o azeite, a pimenta e a salsa. Corte a lima e o limão em rodela e coloque por cima do peixe. Esfregue os espargos com azeite e o molho de soja Kikkoman com menos sal. Asse os espargos juntamente com o peixe a 180 °C durante 20 minutos.

### Passo 2

**300 g** de batatas cozidas - **1 colher de sopa** de azeite - **1 colher de sopa** de sementes de sésamo  
Frite as batatas em azeite e polvilhe com as sementes de sésamo.

### Passo 3

**40 g** de salada de rúcula - **1 colher de sopa** de azeite - **1 colher de sopa** [Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente Com Teor Reduzido de Sal](#) - **1 colher de chá** de vinagre de cidra - **1 colher de chá** de mel  
Misture os ingredientes do molho e verta sobre a salada de rúcula. Sirva com o salmão assado e as batatas.