KIKKOMAN®

Salmão com lima sobre salada de laranja e pepino

Tempo total **60 Mins.** **30 Mins.** Tempo de preparação **30 Mins.** Tempo de marinada

Informação nutricional (por porção)
2254 kJ / 538 kcal

INGREDIENTES

4 Porções

4	filetes de salmão (cada um com cerca de 150 g)
6 colheres de sopa	Kikkoman Molho de Soja Tamari Fermentado Naturalmente Isento de Glúten
1	caule de capim limão
	Sumo de 1 lima
1 colheres de chá	de óleo vegetal
Para a salada:	
2	laranjas
1	pepino
1 punhado	de agrião de água
4 colheres de sopa	de óleo vegetal
2 colheres de sopa	de vinagre de arroz
2 colheres de sopa	Kikkoman Molho de Soja Tamari Fermentado Naturalmente Isento de Glúten
	Pimenta acabada de moer
	Açúcar

PREPARAÇÃO

Passo 1

Para os filetes de salmão, misture o molho de soja Tamari sem glúten com o caule de capim limão levemente esmagado, o sumo e lima e o óleo. Lave os filetes de salmão, seque-os com papel, pincele-os com a marinada e guarde-os tapados no frigorífico durante cerca de 30 minutos. Para a salada, descasque as laranjas e retire os gomos de fruta, com uma faca, sem a membrana que separa os gomos. Descasque o pepino e corte ao comprimento tiras longas com um descascador. Lave e limpe o agrião de água e tire as folhinhas. Misture o óleo, o vinagre e o molho de soja e tempere com pimenta e açúcar.

Passo 2

Aloure os filetes de salmão numa frigideira revestida e continue a cozinhá-los durante cerca de 5-10 minutos, virando-os de vez em quando e adicionando o resto da marinada. Disponha os ingredientes da salada em pratos, borrife-os com o molho, coloque o salmão e sirva.