



## **BIFE DE SALMÃO EM ALHO FRANCÊS COM TOMATE**

**TEMPO DE PREPARAÇÃO E CONFEÇÃO: 25 MINUTOS**

### **INGREDIENTES**

- 2 alhos franceses grandes, fatiados, lavados e secos
- 4 tomates-vinha grandes, sem sementes, com um X na parte de baixo
- 100 g de cogumelos champignons
- 2 colheres de sopa de sumo de limão
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 150 ml de caldo de vegetais
- 4 filés de salmão pelados, aprox. 180g cada, sem espinhas
- 2 colheres de sopa de azeite

### **MODO DE PREPARAÇÃO**

1. Coloque água e sal num tacho iCook de 1 litro e acrescente os alhos franceses durante 2-3 minutos até ficarem tenros. Retire-os da água e coloque numa tigela de água gelada com uma escumadeira.
2. Coloque os tomates na água a ferver durante 10 a 15 segundos. Coloque-os na tigela de água gelada com uma escumadeira.
3. Deixe os tomates arrefecer antes de os pelar, fatiar e cortar aos cubos. Lave e fatie os cogumelos e acrescente sumo de limão logo a seguir.
4. Aqueça a manteiga e os vegetais na iCook Senior Frigideira para Saltear, em lume médio-brando. Acrescente os alhos franceses e deixe-os aquecer levemente.
5. Tempere os filés de salmão com sal e pimenta. Aqueça o azeite numa frigideira em lume médio e frite o salmão durante 3 a 4 minutos em cada lado, até que este fique com um toque firme e um aspeto opaco.
6. Acrescente os tomates aos cubos e os cogumelos fatiados aos alhos franceses e aqueça durante uns minutos. Depois, tempere a gosto. Sirva o salmão e os vegetais em tigelas quentes e guarneça com especiarias.