

Lasanha rápida de salmão

Peixe —   15 min  4 pessoas

chef.continente.pt/receitas/lasanha-rapida-de-salmaa



Ingredientes

12 folhas de lasanha com ovo Continente
4 lombos de salmão
Sal e pimenta q.b.
1 limão (sumo e raspa)
Alho em pó q.b.
Azeite q.b.
1 cebola
150 g de espinafres
500 ml de molho bechamel
1 chávena de queijo mozarela ralado

Confeção

1. Coza as folhas de lasanha em água a ferver até ficarem bem suaves e amolecidas.
2. Tempere os lombos de salmão com sal, pimenta, o sumo e a raspa do limão e alho em pó.
3. Regue-os de seguida com um fio de azeite.
4. Deixe-os marinar por 10 minutos e grelhe-os até ficarem bem cozinhados.
5. Desfie os lombos de salmão para uma taça, com a ajuda de um garfo.
6. Numa frigideira com um fio de azeite, refogue a cebola picada finamente.
7. Quando estiver tenra, junte os espinafres e cozinhe-os até ficarem suaves.
8. Adicione o molho bechamel e o queijo mozarela e envolva bem.
9. Monte a lasanha, alternando as folhas com a mistura de espinafres e salmão.
10. Sirva de imediato.