

Salmão Assado com Legumes no Forno

Ingredientes (para 2 pessoas):

- 2 filés de salmão (aprox. 180g cada)
- 1 cabeça pequena de brócolis (cerca de 200g de floretes)
- 1 xícara de tomate cereja
- 1 pimentão (qualquer cor), cortado em cubos grandes
- 1 abobrinha média, cortada em rodela ou cubos
- 1/2 cebola roxa, cortada em pétalas
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem
- 1 colher de chá de alho em pó
- Suco de 1/2 limão
- Sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

Modo de Preparo:

Pré-aqueça o forno elétrico a 200°C.

Lave e pique todos os legumes: corte o brócolis em floretes pequenos, o pimentão em cubos grandes, a abobrinha em rodela ou cubos e a cebola roxa em pétalas. Deixe os tomates cereja inteiros.

Em uma tigela grande, misture os legumes picados com 2 colheres de sopa de azeite de oliva, o alho em pó, sal e pimenta-do-reino. Mexa bem para que todos os legumes fiquem envolvidos no tempero.

Espalhe os legumes temperados em uma assadeira grande, formando uma única camada para que assem por igual.

Tempere os filés de salmão com sal, pimenta-do-reino e o suco de 1/2 limão. Regue com a colher de sopa restante de azeite de oliva.

Coloque os filés de salmão sobre os legumes na assadeira ou em um espaço separado na mesma assadeira.

Leve ao forno pré-aquecido por 20 a 25 minutos, ou até que o salmão esteja cozido no ponto desejado e os legumes estejam macios e levemente dourados. O tempo pode variar dependendo da espessura do salmão e do seu forno.

Retire do forno e sirva imediatamente.

Preparo

menos de 30 minutos

Cozimento

20 a 25 minutos

Serve

Serve 2 pessoas

Dieta

Padrão

Dica

Para um toque extra de sabor, adicione ervas frescas picadas aos legumes antes de assar, como alecrim, tomilho ou orégano. Você pode substituir o salmão por outros peixes como tilápia ou bacalhau, ajustando o tempo de cozimento conforme a espessura. Experimente variar os legumes usando batata doce em cubos (que pode precisar de alguns minutos a mais de forno), cenoura ou aspargos.