

MASSA DE SALMÃO E COURGETTE



CONFEÇÃO

1. Espiralizar a courgette e deixar escorrer a água.

2. Escaldar os lombos de salmão com um pouco de água no microondas, durante cerca de 5 minutos.

3. Picar a cebola e os dentes de alho, com a lâmina picadora, velocidade 13, 1 minuto. Juntar tudo com a espátula e substituir pelo acessório misturador.

4. Adicionar o azeite e selecionar SlowCook P1, 5 minutos.

5. Após os 5 minutos, colocar na taça a courgette, velocidade 3, 100º, 4 minutos.

6. Cozer a massa em água e sal, durante o tempo indicado.

7. Adicionar à taça as natas e o iogurte, velocidade 3, 100º, 4 minutos.

8. Juntar o salmão desfiado ao preparado da taça, adicionar sal e pimenta, velocidade 3, 100º, 4 minutos.

9. Deitar o preparado sobre a massa, previamente cozida e escorrida.

10. Servir com queijo parmesão ralado.

INGREDIENTES

- 1 COURGETTE
- 2 LOMBOS DE SALMÃO SELVAGEM
- 1 CEBOLA
- 3 DENTES DE ALHO
- 40G AZEITE
- 250G MASSA
- 1 PACOTE DE NATAS
- 1 IOGURTE GREGO NATURAL SEM AÇÚCAR
- SAL Q.B.
- PIMENTA Q.B.
- QUEIJO PARMESÃO RALADO Q.B.