



Cannelonni de Salmão

cannelonni de salmão

45 min | ★★ | Prato Principal

para 6 pessoas ingredientes

300 g de lombo de salmão
(sem pele nem espinhas)

Sal q.b.

Pimenta de Moinho

Raiz de Gengibre

1 bolbo de funcho

1 alho francês

1 curgete pequena

30 g de Becel Cozinha

100 g de folhas de
espinafres

200 g de requeijão magro

30 g de miolo de noz

6 Cannelonnes.

1 colher de sopa de caril
em pó

50 g de farinha

40 g de Becel Cozinha

6 dl de leite magro

Sal q.b.

Pimenta de Moinho

Noz moscada

modo de preparação (para 6 porções)

para cannelonni de salmão

1. Tempere o salmão com uma pitada de sal, pimenta moída na altura e suco de um pedaço de raiz de gengibre, previamente pelada e ralada.
2. Retire e reserve as folhinhas verdes do bolbo de funcho e elimine os talos duros e fibrosos. Corte o funcho em lâminas finas e o alho francês e a curgete, em rodela.
3. Aqueça a Becel Cozinha num tacho, junte os legumes preparados, tempere com uma pitada de sal e deixe cozinhar, tapados e sobre lume brando, até amolecerem.
4. Introduza o salmão, tape e deixe cozinhar durante cerca de 10 minutos. Retire do lume, desfaça o salmão em lascas grandes com a ajuda de uma colher, junte as folhas de espinafres e misture bem. Deixe arrefecer enquanto prepara o molho.
5. Misture o caril com a farinha. Aqueça a Becel Cozinha num tacho adicione a farinha e misture bem. Junte o leite e mexa com uma vara de arames até dissolver a farinha. Tempere com sal, pimenta e noz-moscada e deixe cozinhar, sobre lume moderado a brando e mexendo de vez em quando, até engrossar.
6. Ligue o forno e regule-o para os 180 ° C.
7. Desfaça o requeijão em bocados e junte ao salmão. Adicione as nozes grosseiramente picadas e misture bem.
8. Recheie os cannelones com a mistura preparada. Coloque os cannelonnes recheados num tabuleiro e cubra com o molho preparado. Leve ao forno durante cerca de 30 minutos.

Saboroso!