

# Salada morna de salmão e maçã



## Ingredientes (para 2 porções)

2 lombos de salmão (200 g)

¼ de cebola

¼ de cenoura

¼ de pimentão vermelho

1 limão\*

1 laranja\*

1 maçã

Orégano

Pimenta

Vinagre de xerez

Azeite de oliva extra virgem

Folhas de rúcula

Ovo cozido (opcional)

## Preparo

1. Lavar a cenoura e o pimentão; descascar a cenoura e a cebola; picar os três.
2. Em uma tigela, colocar todos os legumes picados com uma colher (sopa) de vinagre e uma de azeite. Reservar.
3. Grelhar os lombos de salmão com muito cuidado.
4. Temperá-los por alguns minutos, despedaçar e condimentar com as raspas de limão, de laranja, o orégano e a pimenta.

5. Cortar a maçã em cubos pequenos e ralar a clara do ovo cozido.

6. Colocar o salmão em um prato, temperar com o vinagrete de legumes picados, os cubos de maçã, as folhas de rúcula e a clara de ovo ralada.

\*Lavar bem as cascas antes de ralar.