



MAIN DISHES

Timbal de salmó amb verduretes al microones

🍴 1 serving 🔥 350 kcal

Ingredients

2 rodanxes de salmó

1 gra d'all

1 ceba de Figueres petita

½ pebrot verd

½ pebrot groc

½ pebrot vermell

6-8 tomàquets cirerols

Oli d'oliva verge extra

Sal

Cibulet

Pell de llimona

PER SERVING

Protein	30 g
Fat	20 g
Carbs	15 g
Fiber	5 g

Method

- 1 Lamina l'all i talla la ceba de Figueres ben fina.
- 2 Talla els pebrots verd, groc i vermell a bastonets i els tomàquets cirerols per la meitat.
- 3 Posa-ho tot en un pot de vidre, afegeix-hi un rajolí d'oli d'oliva i una mica de sal.
- 4 Tapa'l amb film transparent i fes-hi uns petits forats perquè pugui sortir el vapor.
- 5 En un segon pot de vidre, posa els tomàquets cirerols sencers i una rodella de cada pebrot.
- 6 Afegeix-hi també un rajolí d'oli i una mica de sal.
- 7 Tapa el pot amb film i fes-hi uns petits forats.
- 8 Posa els dos pots alhora al microones, a màxima potència, fins que les verduretes estiguin tendres, uns 3 minuts.
- 9 Posa una rodanxa de salmó a la base del pot que utilitzaràs per fer el timbal.

- 10 Sala-la lleugerament per les dues cares.

- 11 Afegeix-hi les verdures del farcit i acaba amb l'altra rodanxa de salmó.
- 12 Tapa el pot amb film transparent i fes-hi uns foradets amb la punta d'un ganivet.
- 13 Posa el pot al microones, a màxima potència, durant 3-4 minuts.
- 14 Si quan l'obres encara el veus cru, posa'l 1 minut més.
- 15 Fes la volta al pot damunt d'una safata i deixa que el timbal baixi lentament.
- 16 Retira el pot amb molta cura.
- 17 Col·loca al costat les hortalisses de l'acompanyament amb els seus suc.
- 18 Talla el cibulet ben petit i reparteix-lo per sobre.
- 19 Acaba amb una mica de pell de llimona ratllada.
- 20 Deixa'l reposar com a mínim una hora a la nevera abans de menjar-lo.

TIPS

Prendre ben fred i acompanyat dels suc de les verdures.

