

# Concorrente #1 – Centro de Dia S. Pedro Fins

## Massa fusilli com salmão e brócolos

### INGREDIENTES: (1pax)

- Massa *fusilli*
- Salmão
- Brócolos
- Tomate *cherry*
- Cogumelos
- Manjericão fresco
- Orégãos
- Alho
- Azeite
- Flôr de sal
- Pimenta moída

### CONFEÇÃO:

Temperar o salmão com uma colher (de chá) de flôr de sal e pimenta moída. Cozer a massa, os brócolos e os cogumelos durante aproximadamente de 10 minutos. Aquecer uma colher de sopa de azeite numa frigideira e introduzir o salmão. Retirar o salmão, absorver a gordura retirar as peles e espinhas e prepará-lo em lascas.

Na mesma frigideira, introduzir os dentes de alho (partidos às rodelas), adicionando o tomate *cherry* partido a meio, deixando os ingredientes saltear durante 3 a 4 minutos em lume brando.

Por último, juntar a massa, os brócolos e cogumelos (bem escorridos), juntando as lascas de salmão, bem como o tomate *cherry*, temperando com as ervas aromáticas.

### TEMPO TOTAL DE CONFEÇÃO (ESTIMADO)

Preparação: 50 minutos;

Cozedura: 15 minutos

### OBSERVAÇÕES:

Receita consultada e adaptada pelos utentes do Centro de Dia de S. Pedro Fins. Em grupo, discutiram a alteração de alguns ingredientes, até chegar a esta receita final, analisada pela colaboradora: Lília Flôr.

### PARTICIPANTES

Lília Maria Moreira da Silva Flôr, 58 anos, Agente de Geriatria

Manuel José da Hora Quintas Maciel, 49 anos, utente

Maria Luísa Soares Ribeiro, 82 anos, utente