

Salmão em 20 minutos?

www.mardanoruega.com



RECEITAS SIMPLES, DE AROMA DELICADO

Com Salmão da Noruega. Das águas frias e cristalinas da Noruega chega-nos o melhor salmão. De aroma delicado e carne rosada é ideal para confeccionar receitas simples e diferentes em qualquer ocasião. Fresco e de qualidade garantida, a textura e sabor único do Salmão da Noruega, resultam nas melhores combinações, sendo muito apreciado na cultura oriental.

FONTE NATURAL DE ÔMEGA 3

O Salmão da Noruega é naturalmente rico em Ômega 3, ácido gordo saudável, que ajuda a regular os níveis de colesterol.



SABOROSO E PRONTO EM 20 MINUTOS

O Salmão da Noruega é fácil de preparar, combinando na perfeição com os melhores ingredientes. Assado, grelhado, em postas, cubos ou lombos, um peixe saudável e requintado, que permite confeccionar as melhores receitas em apenas 20 minutos.

ESCOLHA O MELHOR SALMÃO

- Aroma fresco
- Pele com superfície macia e polida
- Olhos claros
- Carne firme e elástica ao toque



Em **postas**, **lombos**, **filetes** ou **cubos**, prepare deliciosos pratos com Salmão da Noruega. Peça na sua loja habitual, o corte que melhor se adequa às suas receitas.

INGREDIENTES

- 600g Salmão da Noruega (cubos)
- 600g Tagliatelli cozido
- 0,5dl Azeite virgem extra
- 100g Cebola picada
- 4 Dentes alho laminado
- 10g Tomate seco picado
- 150g Queijo fresco de cabra (cubos)
- 20g Pinhões torrados
- 50g Azeitona preta picada
- Poejos em folha q.b.
- Sal marinho tradicional q.b.
- Pimenta de moinho q.b.

PREPARAÇÃO

Tempere o salmão com sal e pimenta e core numa frigideira bem quente sem gordura. À parte prepare um fundo em azeite quente com cebola, alho e tomate seco. Junte a massa e envolva tudo. Adicione o salmão, o queijo fresco e as azeitonas à massa, rectifique os temperos e junte os pinhões.

Sirva a massa em prato fundo e perfume com poejos em folha.

Salmão com tagliatelli, pinhões e queijo fresco



Ricos em minerais e ácidos gordos mono e polinsaturados, os pinhões são muito versáteis, sendo muito utilizados em pratos de carne, peixe, saladas e doces.



ASSAR



PESSOAS



FÁCIL



20m

INOVAR EM 20 MINUTOS?

www.mardanoruega.com

Mousse de Salmão, azeitonas e tomate seco

INGREDIENTES

- 500g Salmão da Noruega (lombos)
- 100g Azeitona preta sem caroço
- 120g Tomate seco picado
- 0,5dl Azeite virgem extra
- 2 Dentes alho escaldado
- Salsa picada q.b.
- Pimenta de moinho q.b.
- Sal marinho tradicional q.b.

PREPARAÇÃO

Disponha o salmão num tabuleiro de forno e tempere com sal marinho e pimenta de moinho. Leve ao forno aquecido a 200 °C durante cerca de 8 minutos. Junte todos os ingredientes e triture. Perfume a mousse com salsa picada e reserve no frio.

Sirva a mousse guarnecida com uma salada ou simplesmente com tostas de trigo.

Especialidade italiana, o tomate seco é um delicioso tempero que enriquece pratos de carne ou peixe, mas também massas ou pizzas.





INGREDIENTES

Salmão

- 600g Salmão em tranches
- Sal marinho tradicional q.b.
- Pimenta de moinho q.b.

Guarnição

- 600g Batata nova
- 100g Alho-francês bebé laminado
- 1 Cebola roxa picada
- 1 Dente Alho picado
- 1dl Azeite virgem extra
- 0,3dl Vinagre de vinho
- Pimenta de sal q.b.
- Flor de sal q.b.
- Cebolinho picado q.b.
- Cerefólio q.b.

PREPARAÇÃO

Tempere o salmão com sal marinho e pimenta de moinho e core numa frigideira antiaderente sem qualquer gordura. Se necessário leve o salmão ao forno para terminar a cozedura.

Coza as batatas em água temperada de sal e corte em rodelas grosseiras. Prepare um vinagrete com alho-francês, cebola roxa, alho, vinagre e azeite e tempere as batatas com este preparado.

Por fim perfume com cebolinho e cerefólio e envolva.

Sirva a salada ao centro do prato e sobreponha o salmão.

Importante fonte de amido, a batata é rica em hidratos de carbono e contém uma baixa quantidade de gordura.

Salmão grelhado com salada de batatas quentes





PRONTO EM 20 MINUTOS?

www.mardanoruega.com

INGREDIENTES

Salmão

- 600g Salmão da Noruega (postas)
- Sal marinho tradicional
- Pimenta de moinho

Guarnição

- 1,2kg Couve chinesa laminada
- 2 Dentes alho laminado
- 0,5dl Azeite virgem extra
- Cerefólio q.b.
- Sal marinho tradicional q.b.

Molho de Feijão

- 200g Feijão vermelho cozido
- 80g Cebola picada
- 1 Dente alho laminado
- 30g Bacon picado
- 100g Tomate pelado
- 0,5dl Azeite virgem extra
- 0,5dl Vinho branco
- 3dl Água
- Molho de soja q.b.
- Sal marinho tradicional q.b.

PREPARAÇÃO

Core o Salmão numa frigideira antiaderente, temperado com sal e pimenta (sem gordura).

Salteie a couve chinesa em azeite e alho e tempere com sal.

Prepare um fundo em azeite com bacon, cebola e alho. Junte o vinho branco, deixe ferver e adicione o tomate e o feijão.

Quando tudo estiver bem puxado junte a água e deixe ferver até obter a textura desejada.

Tempere de sal.

Triture, passe pelo passador chinês, perfume com molho de soja.

Sirva uma porção de molho, sobreponha a guarnição e por fim o salmão.

Salmão alourado com couve chinesa



Pobre em calorias e excelente fonte de cálcio, a couve chinesa não contém colesterol e é muito utilizada em fritos ou sopas orientais.



www.mardanoruega.com

