

SALMÃO DA NORUEGA APRESENTA

A GRANDE VOTAÇÃO



**GANHE
10
JANTARES
DE CHEF EM
SUA CASA**

LOMBOS

Chef Hugo Nascimento
Tasca da Esquina

FILETES

Chef Ljubomir Stanisic
Restaurante 100 Maneiras

CUBOS

Chef Henrique Sá Pessoa
Restaurante Alma



**Vote no corte de salmão que prefere
e ganhe um jantar preparado por
um chef, na sua própria casa.**



**SALMÃO
DA NORUEGA**

SALMÃO DA NORUEGA APRESENTA

A GRANDE VOTAÇÃO



Conheça todos os argumentos
de cada um dos cortes de salmão
em www.salmaodanoruega.com

Participe numa votação onde ganha quem vota.

O **Salmão da Noruega** é uma opção **saudável**, **fácil** de preparar e muito **versátil**. Como pode ser comprado em vários cortes, pode ser preparado de **muitas formas diferentes**. Foi por isso que a Noruega juntou os chefs **Hugo Nascimento**, **Ljubomir Stanisic** e **Henrique Sá Pessoa** para defenderem os seus cortes preferidos nesta **Grande Votação do Salmão**.



Ajude-nos a encontrar o **corte preferido dos portugueses** e habilite-se a **ganhar 1 de 10 jantares de salmão**, preparado **na sua própria casa**, por um dos 3 chefs.

Para votar, envie **SMS** para 68989 com **NORGE** (espaço) **CUBOS** ou **FILETES** ou **LOMBOS**, ou, se preferir, vote em **www.salmaodanoruega.com**

Promoção válida até 30 de Setembro de 2012.
Custo do SMS €0,30, IVA incluído.



OS CHEFS SUGEREM...

Quem faz a sua vida profissional na cozinha dá valor a matérias-primas versáteis, com qualidade garantida e conhece-as melhor do que ninguém.

Foi por isso que a **Norge** pediu a 3 chefs de topo, com restaurantes em Portugal, para defenderem o seu corte preferido de **Salmão da Noruega**.

Fique a conhecer os chefs **Hugo Nascimento**, **Ljubomir Stanisic** e **Henrique Sá Pessoa** e descubra **receitas fáceis e rápidas de preparar**, adequadas a esta época.

“Os lombos dão para fazer muitos tipos de receitas, sempre saborosas e sempre magníficas! Lombos, lombos!”

Chef Hugo Nascimento

Tasca da Esquina



lombos

Hugo Nascimento iniciou o seu percurso profissional em 1996, tendo sido nomeado chef executivo do restaurante Terreiro do Paço, em 2004. Desde então, o seu percurso foi pontuado pela criatividade, até chegar, hoje, às suas Cervejaria e Tasca da Esquina.



CHEF HUGO NASCIMENTO
TASCA DA ESQUINA

“Gosto de pratos de peixe delicados e elegantes, sem espinhas e sem chatices. É por isso que prefiro filetes. Vote Filetes!”

Chef Ljubomir Stanisic

Restaurante 100 Maneiras



filetes

Ljubomir Stanisic nasceu em Belgrado e mudou-se para Portugal no final da década de 90. Em 2004, abriu o famoso restaurante 100 Maneiras, em Cascais. Participou recentemente como júri no programa MasterChef da RTP.



CHEF LJUBOMIR STANISIC
RESTAURANTE 100 MANEIRAS

“As crianças adoram salmão mas, pela minha experiência familiar, ainda gostam mais quando uso salmão em cubos!”

Chef Henrique Sá Pessoa

Restaurante Alma



cubos

O seu percurso começou nos EUA, num projecto do Institut Cordon Bleu. Desde aí já passou por equipas de cozinha de restaurantes de topo em Londres, Sidney e Lisboa. Entre Pratos e Ingrediente Secreto são dois projectos seus na TV portuguesa.



CHEF HENRIQUE SÁ PESSOA
RESTAURANTE ALMA

DIREITINHO DA NORUEGA É O SEGREDO DA ORIGEM

Das águas frias e cristalinas da Noruega chega-nos o melhor Salmão, desenvolvido num habitat ideal, proporcionado por condições únicas que só a natureza oferece.

A textura única e sabor inconfundível fazem do Salmão da Noruega um peixe requintado e cada vez mais apreciado na gastronomia Portuguesa.

Reconhecido pela sua qualidade de excelência, o Salmão da Noruega beneficia das correntes fortes e frias da costa norueguesa, que lhe conferem o sabor e características superiores. Condições únicas de crescimento saudável presentes nas quintas de aquacultura.



**SALMÃO
DA NORUEGA**

Salmão norueguês e rico em Ômega 3

- Naturalmente rico em Ômega 3, ácido gordo saudável;
- Ajuda na prevenção de doenças cardiovasculares, regulando os níveis de colesterol;
- Excelente fonte de proteínas, iodo e selênio e outros nutrientes essenciais a uma dieta equilibrada;
- 1 dose de Salmão = necessidades diárias de vitamina D e Ômega 3.





HÁ MUITO SALMÃO PARA ALÉM DA POSTA

Conheça os vários cortes do Salmão da Noruega e descubra um mundo de receitas novas, diferentes da habitual posta, muito saborosas e fáceis de fazer.



LOMBOS

com pele e espinhas ou, se preferir, completamente limpos e perfeitos para servir a crianças;



CUBOS

pequenos pedaços cortados, do escalope ou do lombo, perfeitos para espetadas, fondue ou massas rápidas;



FILETES

para preparar inteiros ou em partes, em rodelas ou lâminas finas.



REFEIÇÕES VARIADAS PARA A PEQUENADA

Naturalmente rico em proteínas, cálcio, magnésio e em Ómega 3, ácido gordo saudável e responsável pelo desenvolvimento das nossas capacidades cerebrais, o Salmão da Noruega faz sucesso entre os mais pequenos.

Além de fazer bem, o Salmão da Noruega é um peixe extremamente saboroso e, com lombos completamente livres de peles e espinhas, são perfeitos para as crianças. Além disso, como pode comprá-lo em diferentes cortes, dá para fazer imensas receitas diferentes.

LOMBO DE SALMÃO NO FORNO COM TOMILHO E GNOCCHI DE BATATA E TOMATE



*Altos e saborosos,
adoro estes lombos.*

INGREDIENTES

600 g de Salmão da Noruega (lombos - 150 g)
500 g de gnocchi
Tomate cherry q.b.
Azeitonas pretas q.b.
Alho q.b.
Aneto q.b.
Manjeriço q.b.
Cerefólio q.b.
Azeite virgem extra q.b.
Sal e pimenta branca q.b.



lombos

PREPARAÇÃO

- Coloque os lombos de salmão temperados com tomilho e sal numa frigideira antiaderente previamente aquecida e deixe cozinhar até que fiquem com o interior rosado.
- Salteie os gnocchi em azeite e alho, adicionando o tomate e as azeitonas, temperando a gosto. Num recipiente, junte o aneto, o manjeriço, o cerefólio e um pouco de azeite e triture com a ajuda da varinha mágica.
- Sirva os lombos de salmão, juntamente com os gnocchi e regue com um pouco do azeite aromatizado.



LOMBO DE SALMÃO COM MOLHO DE TOMATE E CEREJA



PESSOAS



FRITAR



25m



FÁCIL

Regala a vista e o paladar! Vote lombos!

INGREDIENTES

Salmão

600 g de Salmão da Noruega (lombos com aprox. 150 g)
50 g de sal marinho tradicional
3 dl de água

Molho

2 tomates (pelados sem grainhas)
10 cerejas s/ caroço
1 dente de alho laminado
1 cebola picada

Azeite virgem extra q.b.
Vinho branco q.b.
Sal marinho tradicional q.b.
½ estrela de anis estrelado

Farofa

50 g de batata palha
50 g de pão torrado

Guarnição

20 cerejas s/ caroço
10 g de gengibre em juliana
Coentros em folha q.b.



lombos

PREPARAÇÃO

Salmão • Coloque o salmão a marinar numa mistura de água e sal e leve ao frigorífico durante cerca de 10 minutos. Escorra o salmão, seque bem e core de ambos os lados numa frigideira bem quente.

Molho • Prepare um fundo em azeite com cebola, alho e anis. Junte o tomate e as cerejas. Molhe com um pouco de vinho branco, tape e deixe cozinhar em lume brando durante 10 minutos. Triture o preparado, leve de novo ao lume e rectifique temperos.

Farofa • Triture a batata e o pão no processador de alimentos. Coloque os lombos de salmão num tabuleiro de forno, disponha a farofa sobre os mesmos e leve a gratinar. Sirva o molho, coloque o lombo de salmão e guarneça com as cerejas, gengibre e coentros.



ESPETADA DE SALMÃO E CAMARÃO COM MAIONESE DE WASABI



PESSOAS



GRELHAR



20m



FÁCIL

*Salmão em cubos
para pratos divertidos.*

INGREDIENTES

Salmão

400 g de Salmão da Noruega (cubos)
12 camarões calibre 30/40 crus, sem casca
4 tomates cereja vermelhos
4 tomates cereja amarelos
16 folhas de manjeriço

Marinada

2 dentes de alho esmagados
Sumo e raspa de uma lima
Gengibre ralado q.b.
Azeite q.b.

Maionese de wasabi

8 colheres de sopa de maionese
1 colher de chá de açúcar
1 colher de chá de pasta de wasabi
Sumo de ½ lima



cubos



PREPARAÇÃO

- No espeto de madeira, intercale os pedaços de salmão com as folhas de manjeriço, o tomate cereja e o camarão.
- Prepare a marinada, juntando todos os ingredientes e coloque as espetadas a marinar cerca 2 horas. De seguida, grelhe-as numa frigideira bem quente, durante 2 minutos.
- Numa taça, misture todos os ingredientes para a maionese. Sirva as espetadas acompanhadas da maionese e um pouco de sumo de lima.

MASSADA DE SALMÃO COM BACON, TOMATE, MANJERICÃO E MOLHO DE IOGURTE



*Para pequenos e
graúdos! Vote Cubos!*

INGREDIENTES

300 g de Salmão da Noruega (cubos)
320 g de massa (capeletti, penne, macarrão)
8 fatias de bacon cortado em cubinhos
2 dentes de alho esmagados
125 g de tomate cereja cortado em metades
8 a 10 folhas de manjericão
Azeite q.b.
Sal e pimenta q.b.

Molho

1 iogurte grego
2 colheres de sopa de cebolinho picado
Sumo de limão q.b.
Sal fino q.b.



cubos

PREPARAÇÃO

- Coza a massa num tacho grande em água a ferver temperada com sal seguindo as instruções da embalagem (8 a 10 minutos).
- Numa frigideira antiaderente, salteie o bacon num pouco de azeite até ficar estaladiço. Junte os cubos de salmão e o alho picado. Salteie por mais 2 minutos.
- Escorra a massa e adicione o bacon, o salmão, o tomate e o manjericão. Envolve bem e rectifique os temperos. Envolve o iogurte com o cebolinho, o limão e o sal. Coloque por cima da massa a gosto. Sirva de imediato.



FILETE DE SALMÃO COM FEIJÃO BRANCO E LEGUMES DA ÉPOCA



Os filetes de salmão saem sempre bem!

INGREDIENTES

600 g de Salmão da Noruega (4 filetes sem espinhas e pele)
2 latas de feijão branco
12 tomates chucha pequenos
200 g de cenoura cortada aos quadrados pequenos
Rúcula q.b.
Cebola picada q.b.
Alho picado q.b.
Azeite q.b.
Sal q.b.



filetes

PREPARAÇÃO

- Coloque os filetes de salmão numa frigideira anti-aderente (sem gordura) e deixe cozinhar levemente de ambos os lados.
- Prepare um refogado com azeite, cebola e alho e junte o feijão branco escorrido, a cenoura e os tomates cortados ao meio, temperando a gosto.
- Sirva os filetes sobre o preparado de feijão e um pouco de rúcula a acompanhar.



SALADA DE SALMÃO GRELHADO COM VERDURA, TOMILHO E AMÊNDOAS



PESSOAS



GRELHAR



30m



FÁCIL

A elegância com todo o sabor! Vote filetes!

INGREDIENTES

600 g de Salmão da Noruega (filetes)
800 g de amêndoas torradas
4 tomates maduros
2 cenouras
2 curgetes
1 pimento verde
1 pimento vermelho

1 cebola
1 dl de vinho branco
1 dl azeite
Tomilho q.b.
Limão q.b.
Vinagre de maçã q.b.
Sal e pimenta q.b.



filetes

PREPARAÇÃO

- Tempere as fatias de salmão com sal, unte com um pouco de azeite e grelhe. Reserve em local quente.
- Pique a cebola muito fininha e leve ao lume, numa frigideira antiaderente com um pouco de azeite. Em seguida, corte os legumes em cubos, juntando à cebola. Tempere com sal e pimenta e regue com o vinho branco. Tape e deixe cozinhar em lume brando durante 15 minutos. Se necessário, acrescente mais vinho ou água.
- Sirva os filetes sobre os legumes, acrescente as amêndoas e polvilhe com o tomilho e limão picado, adicionando um pouco de vinagre de maçã a gosto. Pode servir quente ou frio.





Salmão da Noruega, a melhor selecção

A **Norge, Conselho Norueguês das Pescas**, com representação em vários países, incluindo Portugal, é a organização representante dos exportadores de peixe da Noruega, tendo como principal objectivo promover o consumo dos melhores produtos do Mar da Noruega.

Por isso mesmo, colaboramos com as autoridades norueguesas, no sentido de proteger as espécies marinhas que habitam a zona Ártica, o berço do peixe que alimenta a Europa. Um esforço continuado, conseguido através da combinação de inovações técnicas e a tradição pesqueira norueguesa, para manter uma **pesca sustentável**, preservando as características únicas de espécies como o Bacalhau e Salmão, muito apreciadas em Portugal.



SALMÃO DA NORUEGA

www.salmaodanoruega.com



Leia o código com o seu smartphone e participe na Grande Votação do Salmão da Noruega.