

# Salmão da Noruega

Das águas frias e cristalinas da Noruega



Verdadeiros Clássicos?

[www.mardanoruega.com](http://www.mardanoruega.com)

# Salmão da Noruega

## O verdadeiro sabor da Noruega

Reconhecido pela sua qualidade superior e aroma delicado, é das águas frias e cristalinas da Noruega que nos chega o melhor Salmão, que beneficia de condições únicas para nascer e crescer de forma saudável. Um peixe com um distinto sabor e carne firme e rosada, cada vez mais apreciado pelos portugueses. Nutritivo e fácil de preparar, o Salmão da Noruega permite confeccionar refeições equilibradas e saborosas, com um sabor inconfundível.



Em postas, lombos, filetes ou cubos, o Salmão da Noruega permite preparar refeições divertidas, saudáveis e equilibradas. Peça na sua loja habitual, o corte que melhor se adequa às suas receitas.



COZER



ASSAR



PESSOAS



FÁCIL



20m

## INGREDIENTES

### Salmão

- 200g Salmão da Noruega
- 20g Ovas de Salmão da Noruega
- Cebolinho picado q.b.

### Creme

- 2 Dentes de alho laminado
- 100g Cebola em cubos
- 80g Alho-francês em cubos
- 250g Batata em cubos
- 1l Caldo de galinha
- Azeite virgem extra q.b.
- Sal marinho tradicional q.b.

### Azeite

- 60g Amêndoa (miolo)
- 1dl Azeite virgem extra
- Sal marinho tradicional q.b.

Sirva o creme em prato fundo, coloque o salmão ao centro e leve a gratinar. Por fim salpique com cebolinho, ovas de salmão e perfume com o azeite de amêndoas torradas.

## PREPARAÇÃO

Tempere o salmão com sal e reserve.

Prepare um fundo em azeite com alho, cebola e alho-francês. Junte as batatas e deixe estufar por momentos. Molhe com o caldo de galinha e deixe cozinhar. Quando as batatas estiverem cozidas, triture o preparado, passe por um passador chinês, leve de novo ao lume e rectifique temperos.

Salpique as amêndoas com azeite, tempere com sal e leve a torrar em forno aquecido a 150°C durante 10 minutos. Pique as amêndoas, adicione o restante azeite e reserve.

## Creme de batata, Salmão e azeite de amêndoas torradas



Filete



O Salmão da Noruega é rico em gordura natural e muito fácil de preparar. Bastam uns minutos, para obter pratos diferentes e saborosos que todos vão querer experimentar.



## Penne de Salmão com nozes, requeijão e coentros



Cubos

### INGREDIENTES

- 600g Salmão da Noruega
- 320g Penne cozido
- 2 Dentes de alho laminado
- 40g Tomate fresco em cubos
- 200g Rúcula
- 100g Requeijão
- 40g Nozes picadas
- Coentros picados q.b.
- Azeite virgem extra q.b.
- Sal marinho tradicional q.b.
- Pimenta de moinho q.b.

### PREPARAÇÃO

Salteie em azeite virgem quente o salmão, o alho e o tomate. Junte a massa, envolva tudo e junte a rúcula, junte as nozes e o requeijão esfarelado rectifique os temperos e adicione os coentros.

Sirva a massa em prato fundo e perfume com um fio de azeite.



Quando cozinhados desta forma (embrulhados em papel vegetal), os alimentos conservam todos os nutrientes, vitaminas e sais minerais. Uma opção saudável, que preserva ainda todo o sabor dos alimentos.

## Salmão com uvas e tomilho limão



Lombo



### INGREDIENTES

- 600g Salmão da Noruega
- 400g Batata cozida
- 70g Cebola picada
- 10g Alho picado
- 100g Uvas negras
- 0.4dl Azeite virgem extra
- 0.2dl Vinagre de vinho tinto
- Tomilho limão q.b.
- Sal marinho tradicional q.b.
- Pimenta de moinho q.b.

Papel vegetal

### PREPARAÇÃO

Coloque uma folha de papel vegetal numa superfície plana. Deposite ao centro as batatas cozidas cortadas em rodelas, a cebola e o alho. Sobreponha o lombo de salmão temperado com sal marinho e pimenta de moinho e por fim as uvas cortadas ao meio sem caroços e o tomilho. Perfume com azeite e um golpe de vinagre de vinho tinto. Feche a folha de papel vegetal e leve a cozer em forno aquecido a 180°C durante cerca de 18 minutos.



O Salmão da Noruega é naturalmente rico em Ômega 3, comprovadamente benéfico no combate ao colesterol.



ASSAR



PESSOAS



MÉDIO



60m

## INGREDIENTES

### Salmão

- 400g Salmão da Noruega
- 100g Cebola roxa picada
- Coentros em folha q.b.
- 0.5dl Azeite virgem extra
- 0.5dl Sumo de limão
- Flor de sal q.b.
- Pimenta preta de moinho q.b.

### Emulsão

- 250g Tomate pelado em gomos
- 2 Dentes de alho laminado
- 1.5dl Azeite virgem extra
- 0.5dl Vinho branco
- Sal marinho tradicional q.b.
- Pimenta de moinho q.b.

### Guarnição

- 4 Ovos escalfados
- 10g Pinhões torrados

Sirva uma porção de creme, sobreponha o salmão marinado, o ovo escalfado e salpique com pinhões torrados.

# Salmão marinado, ovo escalfado e emulsão de tomate assado



Cubos

## PREPARAÇÃO

Coloque a cebola roxa picada a marinar em azeite virgem extra durante 1 hora.

Marine o salmão com sumo de limão, tempere com sal marinho e pimenta de moinho, perfume com coentros e junte a cebola e o azeite virgem extra.

Disponha o tomate em tabuleiro de forno, tempere com 0.5 dl de azeite, vinho, alho, sal e pimenta. Leve a assar em forno aquecido a 150°C durante 30 minutos. Emulsione com o restante azeite e reserve.



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.

Agora que já sabe que **Norge** não é uma marca de Salmão, mas o representante de todos os exportadores de peixe da Noruega, sempre que comprar Salmão, certifique-se que escolhe o genuíno, o da Noruega.

