

# Salmão

*Criado por paixão*



**SALMÃO  
DA NORUEGA**

*Veja no interior*

Qualidade de Origem • Tudo sobre Salmão • O Salmão e as crianças  
O original para Sushi & Sashimi • Receitas rápidas & fáceis

*Criado por paixão*

• Qualidade de Origem •



**SALMÃO  
DA NORUEGA**

*Criado por paixão*



# É a nossa paixão

## SALMÃO DA NORUEGA

É nas **águas frias e cristalinas** dos fiordes que o **Salmão**, uma grande **paixão da Noruega**, cresce calmamente, sem pressas, num ambiente protegido, com **condições únicas**.

Fortes correntes frias mantêm o fluxo de nutrientes contribuindo assim para um crescimento saudável e alcançar o sabor único que caracteriza o **Salmão da Noruega**.

A **NORGE** – designação do Conselho Norueguês da Pesca – representa os exportadores de peixe na Noruega e colabora com as autoridades Norueguesas para garantir a **protecção das espécies marinhas** que habitam a zona Ártica, o berço que alimenta a **Europa**.

Este é um **esforço contínuo** que fazemos com **paixão** e com **espírito de missão**. Temos muito orgulho nos resultados que temos conseguido obter, tudo graças à **inovação das técnicas** e ao **respeito pelas tradições Norueguesas**, garantindo assim a sustentabilidade desta actividade.

*Cresce sem pressas,  
nas águas frias e cristalinas  
dos fiordes Noruegueses*

**fiorde | s. m.**

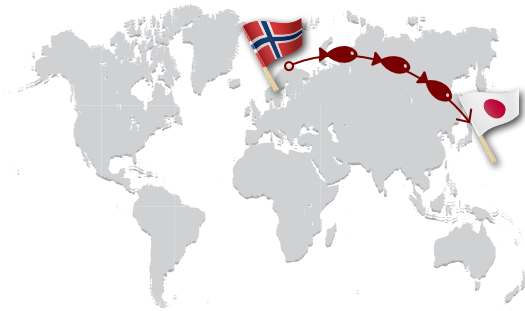
*(norueguês fjord)*

Enorme entrada de mar estreita e profunda, entre imponentes montanhas rochosas.



# Ó Salmão original para sushi e sashimi

• Ó original para Sushi & Sashimi •



Antes dos anos 80 não se usava Salmão no sushi. Entretanto a cozinha nipônica rendeu-se completamente ao sabor único do **Salmão da Noruega**, que goza hoje de uma enorme popularidade a nível mundial.

Mas nada disso aconteceu por acaso. Tudo começou quando, nos meados dos anos 80, **Thor Listau**, o então Ministro das Pescas na Noruega, levou uma delegação ao Japão e se aperceberam que era o **mercado perfeito para vários peixes do mar da Noruega**.

Nascia assim o **PROJECTO JAPÃO**, destinado a promover a indústria pesqueira norueguesa neste mercado de enorme potencial e que, durante os anos seguintes havia de afirmar o **Salmão da Noruega como o original do sushi e sashimi**.

*Foi assim que tudo começou*

• O Salmão e as crianças •

# É daí que vem o sabor que os meus filhos adoram

É por ser rico em **proteínas, cálcio, magnésio, ácidos gordos, aminoácidos essenciais e vitaminas D e B12**, que o Salmão da Noruega **é bom e faz bem**.

É por isso que faz sempre um sucesso entre os mais pequenos. Disponível em vários cortes, o **Salmão da Noruega** pode ser preparado e apresentado de **formas muito divertidas**.

**E quando se trata de crianças, isso é meio caminho andado para uma receita de sucesso.**



## Receitas para crianças

Leia o QR Code e descubra ideias e sugestões de receitas divertidas, feitas a pensar nos mais pequenos.

É sem espinhas!

# Gostamos muito de cubos e filetes mas temos uma paixão pelos lombos

• Tudo sobre Salmão •

Conheça os diferentes cortes do **Salmão da Noruega** e escolha o mais adequado às suas deliciosas receitas.

## LOMBOS



Com pele e espinhas ou, se preferir, completamente limpos e perfeitos **para servir aos mais pequenos**. Ideais para **sushi**, podem ainda ser utilizados na confecção de **receitas de forno** ou **grelhadas**.

## CUBOS



Pequenos pedaços cortados, do escalope ou do lombo, perfeitos para cozinhar facilmente **espetadas**, **fondue** ou **massas rápidas**.

## FILETES



Para serem preparados **inteiros** ou **em partes**, em rolos ou lâminas finas.

*É à vontade do freguês*

# A perfeição do Salmão

## serve-se no ponto perfeito

Seja na frigideira, no forno, na panela ou na grelha, é muito importante não cozinhar demasiado o **Salmão**.

Respeitar essa máxima vai garantir-lhe uma textura **suculenta e saborosa**.

Aqui ficam algumas dicas para conseguir sempre um **Salmão no ponto perfeito**.



### FRITAR

- Aqueça bem o azeite, óleo ou manteiga.
- Core o Salmão cerca de **2 a 3 minutos** de ambos os lados.
- Retire do lume e deixe repousar por mais **30 segundos** antes de o servir.



### ASSAR

- Coloque o Salmão num tabuleiro de forno.
- Tempere com sal, pimenta e um fio de azeite, ou conforme a sua receita.
- Leve ao forno a **180 °C** cerca de **10 a 15 minutos**.



### COZER

- Leve uma panela com água ao lume.
- Quando a água estiver quente e antes de levantar fervura, coloque o Salmão e tempere com sal.
- Deixe cozer **8 a 10 minutos**.



### GRELHAR

- Pincele o Salmão de ambos os lados com azeite e tempere com sal e pimenta.
- Coloque o Salmão na grelha com a pele virada para baixo.
- Deixe grelhar **2 a 3 minutos** de cada lado.

*A perfeição é uma questão de timing*

# RECEITAS TRADICIONAIS

ou receitas excepcionais?



Os **espargos** são uma boa fonte de **potássio** e contém um **baixo teor de sódio** o que, combinado com a **aspargina**, lhes dá um efeito diurético.

## Salmão com laranja e molho de maionese

LOMBOS



04 PESSOAS • 30 MIN.

### Ingredientes

- 600 g de Salmão da Noruega
- 500 g de batatas
- 1/3 chávena de maionese
- 2 c. sopa de sumo de laranja
- 2 c. sopa de cebolinho picado
- 2 dentes de alho
- 2 c. chá de raspa de laranja
- 2 ramos de espargos
- 6 dl de azeite virgem extra
- sal q.b.

### Preparação

Misture a maionese, o sumo de laranja, cebolinho, alho e a raspa de laranja. Tempere com sal e reserve. Coloque os lombos de salmão num prato de vidro e borrife com uma colher de sopa de azeite. Tempere com sal.

Numa frigideira, salteie as batatas cortadas de forma grosseira num pouco de azeite e tempere com sal. Cozinhe o salmão e os espargos numa frigideira durante cerca de 2 minutos em lume médio, até que o salmão fique dourado dos 2 lados e os espargos estaladiços. Sirva colocando uma camada de batatas, espargos, o salmão e regando com um pouco de maionese.



# ESTA RECEITA É PARA GUARDAR

e partilhar com amigos



## Lombo de Salmão com molho de tomate e cereja

LOMBOS



04 PESSOAS @ 30 MIN.

### Ingredientes

- 4 lombos (150 g) de Salmão da Noruega
- 50 g de sal marinho tradicional
- 3 dl de água

### MOLHO

- 2 tomates (pelados sem gráinhas)
- 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.

### 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.

# FIM ÀS RECEITAS ABORRECIDAS

vivam as receitas coloridas

## Carpaccio

Uma  
forma  
**elegante**  
de servir  
carne, peixe  
ou outros  
ingredientes.



Composto por **fatias finíssimas, cruas**  
e servidas com um **molho de sabores fortes**.

Reza a história que o prato ganhou o seu  
nome porque, na sua versão original de  
carne, teria cores semelhantes aos quadros  
do pintor italiano **Vittore Carpaccio**.

Coincidentemente ou não, os tons também  
são muito semelhantes aos do **Salmão**.

isto é  
salmão





isto é  
toranja

# Carpaçio de Salmão

com toranja e lima

LOMBOS



04 PESSOAS • 30 MIN.

## Ingredientes

- 400 g de Salmão da Noruega (lombos)
- 1 dl de azeite virgem extra
- 1 cebola
- 4 folhas de hortelã
- 1 lima
- 1 toranja
- 2 rabanetes
- Sal q.b.
- Vinagre de frutas q.b.
- Pimenta preta q.b.

## Preparação

Retire a pele ao salmão, embrulhe em película aderente e leve ao congelador.

Com a ajuda de uma faca, corte em fatias muito finas e coloque num prato.

Pique a cebola muito fina e espalhe sobre o salmão. Regue com azeite e o sumo de lima.

Tempere com sal fino e pimenta. Deixe a marinar durante 20 minutos.

Corte os rabanetes em lâminas muito finas. Tempere com azeite, vinagre, sal e as folhas de hortelã picadas.

• TÃO FÁCIL •  
• TÃO RÁPIDA •  
• TÃO BOA •

**CUBO  
APÓS  
CUBO**

*se constrói  
algo mágico*

# Espetada de Salmão

e Camarão com Maionese de Wasabi

04 PESSOAS • 20 MIN.

CUBOS



## Ingredientes

- 400 g de Salmão da Noruega (cubos)
- 12 camarões sem casca
- 4 tomates-cereja amarelo
- 4 tomates-cereja
- 16 folhas de manjeriçã

### MARINADA

- 2 dentes de alho esmagados
- Sumo e raspa de 1 lima
- Gengibre fresco ralado q.b.
- Azeite virgem extra q.b.

### MOLHO

- 8 c. sopa de maionese
- 1 c. chá de açúcar
- 1 c. chá de wasabi
- sumo de 1/2 lima

## Preparação

No espeto de madeira, intercale os cubos de salmão com as folhas de manjeriçã, o tomate-cereja e o camarão.

Prepare a marinada, juntando todos os ingredientes e coloque as espetadas a marinar cerca de 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.

# UMA FESTA DE COR

*um festival de sabor*



## **Rúcula**

Um vegetal muito saboroso, **pouco calórico** e com propriedades **antidepressivas, anticancerígenas, antibacterianas** e **antivirais**.

## Penne de Salmão

com nozes, requeijão e coentros

CUBOS



04 PESSOAS @ 20 MIN.

### Ingredientes

- 300 g de Salmão da Noruega (cubos)
- 320 g de penne
- 200 g de rúcula
- 100 g de requeijão
- 40 g de tomates
- 40 g de nozes picadas
- 2 dentes de alho
- coentros q.b.
- azeite virgem extra q.b.
- sal q.b.
- pimenta q.b.

### Preparação

Salteie o salmão cortado em cubos em azeite quente, alho laminado e o tomate cortado em cubos.

Coza agora a massa e envolva no preparado anterior.

Junte a rúcula, as nozes e o requeijão esfarelado.

Rectifique os temperos e polvilhe com coentros picados.

Sirva perfumando com um fio de azeite.

# SUSHIZADA EM SUA CASA?

*Surpreenda com o original*

## Makizushi

Para evitar confusões,  
chamemos-lhe

“**sushi  
enrolado**”,  
a tradução  
literal de  
Makizushi.



Nesta categoria de  
sushi, a **esteira** é um  
aliado indispensável.

Arroz de sushi, nori (alga marinha desidratada), neste caso o ingrediente é **Salmão da Noruega** mas há muitos outros por onde escolher, enrola-se as camadas em tubos e corta-se em pequenas rodela. **Simples, não é?**



*Isto é que  
é a piscina??*



# Sushi enrolado

## de Salmão da Noruega

04 PESSOAS • 20 MIN.



### Ingredientes

- 300 g de Salmão da Noruega (lombos de sushi)
- 500 g de arroz de sushi
- 6 c. de chá de vinagre de arroz
- 2 folhas de nori
- 1 ramo de cebolinho
- 3 c. de chá de molho de soja
- 1 c. de chá de sumo de limão
- Sal q.b.

### Preparação

Limpe o salmão de peles e espinhas e corte-o em fatias muito finas mas largas, temperando com um pouco de sal.

Coloque o arroz de sushi numa tigela e salpique-o com um pouco de vinagre de arroz, passando-o depois para cima da esteira (makisu), forrada com película aderente.

Cubra com um nori, perfume com cebolinho no centro e enrole. Use novamente a esteira forrada com película aderente e cubra-a com um quadrado de 20 cm por 20 cm. Coloque o rolo de arroz com cebolinho e volte a enrolar. Corte então em rolinhos e sirva-os acompanhados de molho de soja com o sumo de limão.

→ Já fomos enrolados!

# Siga o Salmão da Noruega

Estamos presentes no **facebook** e no **Instagram** para que possa ter sempre à mão as melhores receitas e as últimas novidades.



[facebook.com/SalmaodaNoruega](https://facebook.com/SalmaodaNoruega)



[instagram.com/SalmaodaNoruega](https://instagram.com/SalmaodaNoruega)

Siga-nos e partilhe as suas receitas de **Salmão da Noruega** com a hashtag **#SalmãodaNoruega** para se juntar à nossa mesa virtual.



**SALMÃO  
DA NORUEGA**

*Criado por paixão*

[salmaodanoruega.com](http://salmaodanoruega.com)