

# SALMÃO DA NORUEGA

## UM DELICIOSO MUNDO DE RECEITAS INOVADORAS



Conheça melhor o Salmão  
mais fresco, que nos chega  
das águas frias da Noruega.

**SALMÃO**  
**DA NORUEGA**

# 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**



## 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, ácidos gordos, aminoácidos essenciais e vitaminas D e B12, o Salmão da Noruega é uma solução saborosa que 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

### 4 lombos (150 g) de Salmão da Noruega

500 g de gnocchi  
Tomate cherry q.b.  
Azeitonas pretas q.b.  
Alho q.b.  
Aneto q.b.  
Manjericão q.b.  
Cerefólio q.b.  
Azeite virgem extra q.b.  
Sal e pimenta branca q.b.

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 manjericão, 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

### 4 lombos (150 g) de Salmão da Noruega

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.

### 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.



4 



### 400 g de cubos de Salmão da Noruega

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

## ESPETADA DE SALMÃO E CAMARÃO COM MAIONESE DE WASABI

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.



4 



### 300 g de cubos de Salmão da Noruega

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 manjeriço  
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.

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

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 manjeriço. 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.



4 

### **FILETE DE SALMÃO COM FEIJÃO BRANCO E LEGUMES DA ÉPOCA**

#### **600 g de filetes de Salmão da Noruega**

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.

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.



4 

### **SALADA DE SALMÃO GRELHADO COM VERDURA, TOMILHO E AMÊNDOA**

#### **600 g de filetes de Salmão da Noruega**

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.

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.

Grieg Seafood ©



Descubra as receitas em:  
[www.salmaodanoruega.com](http://www.salmaodanoruega.com)

**SALMÃO  
DA NORUEGA**