

LOMBOS DE **SALMÃO** À BULHÃO PATO

www.saborintenso.com

INGREDIENTES PARA 3 A 4 PESSOAS

3 a 4 lombos de salmão
1 kg de amêijoas
5 colheres de sopa de azeite
4 dentes de alho esmagados
Sumo de 1 limão
1 molhinho de coentros picados
Sal q.b.
Pimenta q.b.
Gomos de limão para acompanhar



Tempo de preparação: 15 minutos + 2 horas
Custo: 30.00 € | Custo por pessoa: 10.00 €

Receita: Neuza Costa
Fotografia e Vídeo: Sandro Vilar
Produzido para www.SaborIntenso.com

Receita em video: <http://www.saborintenso.com/f17/lombos-salmaa-bulhao-pato-40288/>

PREPARAÇÃO

1. Numa tigela, lave bem as amêijoas em água fria.
Depois das amêijoas bem lavadas, encha a tigela com água fria.
Misture uma mão cheia de sal.
Deixe de molho durante 2 horas para que as amêijoas percam a areia.
2. Tempere os lombos de ambos os lados com sal, pimenta e sumo de limão.
Deixe marinar durante 2 horas no frigorífico.
3. Passado as 2 horas, lave bem as amêijoas em várias águas e escorra-as.
4. Numa frigideira leve ao lume metade do azeite e metade dos alhos.
Deixe aquecer muito bem.
Coloque a fritar os lombos 2 minutos de cada lado.
Passado os 5 minutos, retire-os com uma escumadeira para uma travessa.
5. Entretanto, numa outra frigideira leve ao lume o restante azeite e os restantes alhos.
Deixe aquecer muito bem.
Junte os coentros e as amêijoas bem escorridas.
Tempere com umas pedrinhas de sal e pimenta.
Mexe e deixe cozinhar em lume forte até que as amêijoas abram.
6. Depois do marisco aberto, retire-o com uma escumadeira e espalhe-o por cima do salmão.
Deixe apurar o molho alguns minutos.
Por fim, regue o salmão e as amêijoas com o molho.
Sirva com os gomos de limão e acompanhado de legumes cozidos.
A equipa do SaborIntenso.com deseja-lhe um bom apetite!

<http://www.saborintenso.com/ebook> - eBook SaborIntenso
Livro Digital de Culinária com 420 páginas

Saborintenso.com