

Salmão com Molho de Laranja e Ervas Aromáticas

INGREDIENTES PARA 2 PESSOAS

2 lombos de salmão
Sumo de 2 laranjas
Raspa de 1 laranja
Folhas de tomilho frescas
1 raminho de alecrim
Salsa picada q.b.
Alho em pó q.b.
Louro em pó q.b.
Sal q.b.
Pimenta q.b.
1 colher de sopa de azeite
1 colher de sopa de manteiga
1 colher de café de amido de milho
Rodelas de laranja para acompanhar



Tempo de preparação: 15 minutos + 30 minutos
Custo: 6.00 € | Custo por pessoa: 3.00 €

Receita: Neuza Costa
Fotografia e Video: Sandro Vilar

Receita em video: <http://www.saborintenso.com/f17/salmaa-molho-laranja-ervas-aromaticas-42826/>

PREPARAÇÃO

1. Coloque os lombos de salmão num prato fundo ou num tabuleiro.
Tempere os lombos de ambos os lados com sal, pimenta, louro em pó, alho em pó e folhinhas de tomilho.
Junto o raminho de alecrim e regue com o sumo de laranja.
Deixe marinar durante 30 minutos.
 2. Dissolva o amido de milho com uma colher de sopa de água.
 3. Numa frigideira anti aderente leve ao lume o azeite.
Quando estiver quente, frite os lombos de salmão 2 minutos de cada lado.
Depois do salmão lourinho, retire-o com uma escumadeira para um prato.
 4. Numa outra frigideira, leve ao lume a manteiga e deixe aquecer.
Adicione a raspa de laranja e salteie um pouco sem deixar alourar.
Junte o marinado e o amido de milho.
Mexe e coloque novamente os lombos de salmão na frigideira.
Deixe cozinhar em lume médio durante 3 minutos de cada lado.
Passado os 3 minutos, retire o salmão para um prato de servir.
 5. Por fim, junte a salsa ao molho e retire.
- Sirva o peixe com o molho e as rodelas de laranja.
Se quiser, pode acompanhar este prato com puré de batata, feijão verde cozido ou outros legumes a gosto.
A equipa do SaborIntenso.com deseja-lhe um bom apetite!