

RECEITAS PARA SALMÃO

Salmão

- [1 - Patê de Salmão Defumado e Gorgonzola](#)
- [2 - Carpaccio de Mero e Salmão Defumado](#)
- [3 - Salada Califórnia de Salmão Defumado](#)
- [4 - Salmão Defumado com Alface crespa](#)
- [5 - Pãezinhos de Salmão e Parmesão](#)
- [6 - Panqueca de Salmão Defumado](#)
- [7 - Salada de Abacate com Salmão Defumado](#)
- [8 - Tagliatelle de Salmão Defumado](#)



Molhos para Salmão

- [1 - Molho para Salmão](#)
- [2 - Salmão Grelhado com Tomilho](#)
- [3 - Salmão Assado à Provençal](#)
- [4 - Salmão na Manteiga](#)
- [5 - Salmão ao Molho](#)
- [6 - Salmão Grelhado Imperial](#)
- [7 - Salmão ao Forno](#)
- [8 - Salmão ao Molho frio de Maracujá](#)
- [9 - Salada de Salmão Grelhado com Confit de Pimentões](#)
- [10 - Salmão Polvilhado com Pimenta e Molho de Raiz Forte](#)
- [11 - Sopa Gelada de Salmão e Pepino](#)
- [12 - Salmão à Escandinava](#)



Salmão Coho

- [1 Salmão Coho ao Forno com Caranguejo, Laranja e Hollandaise](#)

SALMÃO DEFUMADO

- 1 - [Patê de Salmão Defumado e Gorgonzola](#)

200 g de Salmão Defumado em Fatias Damm . 220 g de queijo Gorgonzola . 6 colheres (sopa) de requeijão cremoso . 2 colheres (sopa) de catchup . 1 colher (sopa) de vodka.

Misture o queijo com o requeijão, o catchup e a vodka usando em processador ou liquidificador até obter um creme homogêneo, adicione o Salmão e misture mais um pouco. Sirva frio como antepasto.

2 - Carpaccio de Mero e Salmão Defumado

300 g de Mero e Salmão Defumados em Fatias Damm . Molho Escandinavo Damm . salsa fresca para guarnecer . morango, melão, damasco e kiwi cortados em cubinhos ou fatias.

Selecione ao menos duas frutas de sua preferência

Arrume em pratinhos individuais 2 fatias de Salmão e 2 de Mero, as frutas, o Molho Escandinavo a gosto e decore com raminhos de salsa.

3 - Salada Califórnia de Salmão Defumado

50 g de salmão . Fatias de abacate ou melão . molho vinagrete . folhas de alface . cebolinha picada para enfeitar

Disponha em pratos individuais uma folha de alface, uma fatia de abacate ou melão e decore com a cebolinha. Acrescente o molho vinagrete e por último as fatias do pescado defumado enroladas ou cortadas em tirinhas. Você pode substituir o Salmão por Surubim ou Mero Defumado (Tipo Hadock).

Experimente !

4 - Salmão Defumado com Alface crespa

Rendimento : 4 porções

250 g de filé de salmão defumado, inteiro . 1 alface crespa . 1 pepino . 1 cebola . 300 g de tomate . 3 maços de endro (dill) . 4 colheres de sopa de vinagre de vinho branco . 250 g de creme de leite azedo . pimenta-do-reino . sal e uma pitada de açúcar.

- 1 Partir a alface em pedaços, retirar as sementes do pepino e picar em cubinhos.
 - 2 Picar em cubinhos também o salmão e a cebola. Tirar a pele, as sementes e cortar o tomate em tirinhas.
 - 3 Picar o endro e fazer um molho com o vinagre, o creme de leite azedo, a pimenta, sal e açúcar. Adicionar os ingredientes já preparados. Cobrir a salada e descansar durante 30 minutos.
-

5 - Pãezinhos de Salmão e Parmesão

Rendimento : 6 a 8 porções

250 g de filé de salmão defumado inteiro . 400 g de sementes de pinha . 1 pedaço de 60 g de queijo parmesão . 12 azeitonas pretas . ½ maço de manjericão . 70 g de queijo cremoso fresco (tipo cream cheese) . 1 colher de sopa de limão . sal, pimenta-do-reino . 1 pão italiano ou baguete

- 1 Dourar as sementes de pinha numa frigideira sem gordura. Tirar as espinhas do salmão e cortá-lo em cubinhos. Cortar o parmesão em cubinhos.
- 2 Descaroçar as azeitonas. Separar algumas folhinhas de manjericão e picar o resto.
- 3 Bater o queijo fresco com o caldo de limão até ficar com uma consistência uniforme. Misturar os outros ingredientes, temperando com sal e pimenta do reino.
- 4 Cortar o pão em fatias de 1,5cm e espalhar a mistura por cima. Enfeitar com a folhinhas de manjericão.

6 - Panqueca de Salmão Defumado

Rendimento : (1 porção)

75 g de salmão defumado . 30 g de farinha de trigo . 3 colheres de sopa de leite . 1 ovo . sal . 75 g de pepino . 2 colheres de sopa de creme de leite fresco . ½ maço de endro (dill) . pimenta-do-reino . 2 colheres de chá de óleo . 1 colher de sopa de gergelim.

- 1 Bater a farinha de trigo com o ovo e o leite, descansar 10 minutos e colocar o sal.
- 2 Cortar o Salmão em tirinhas, descascar o pepino e cortá-lo em tiras.
- 3 Misturar o creme de leite com o endro, a pimenta-do-reino e o sal.
- 4 Aquecer o óleo e adicionar o gergelim. Derramar a massa de panqueca por cima e deixar dourar. Virar a panqueca e dourá-la do outro lado.
- 5 Colocá-la num prato e rechear com o molho de creme de leite, salmão e pepino. Por último dobrar a panqueca.

7 - Salada de Abacate com Salmão Defumado

Rendimento : (4 porções)

8 fatias de Salmão Defumado . 1 manga . 1 maçã ácida grande . 2 abacates (não muito maduros) . 3 colheres de sopa de caldo de limão . 1 colher de sopa de vinagre . sal . pimenta-de-calena . 2 colheres de sopa de óleo . ½ maço de cebolinha e salsa para enfeitar

- 1 Descascar a manga, a maçã e os abacates, cortados ao longo.

- 2 Cortar 12 fatias finas de cada fruta e separar, pingar limão sobre as fatias de maçã e abacate. Cortar o resto das frutas em cubinhos e pingar limão sobre elas.
- 3 Misturar o vinagre com o sal e a pimenta, acrescentar o óleo. Despejar o molho sobre os cubinhos de frutas. Cortar a cebolinha e adicionar.
- 4 Em cada prato, arrumar 3 fatias de manga, maçã e abacate. No centro colocar a salada de frutas e as folhinhas de salsa. Colocar 2 fatias de salmão em cada porção.

8 - Tagliatelle de Salmão Defumado

300 g de tagliatelle . 300 g de Salmão Defumado . 2 xícaras de creme de leite fresco . 2 colheres (sopa) de raiz forte . sal e pimenta do reino.

Cozinhe o tagliatelle em água fervente e óleo até que fique “al dente”, escorra e reserve. Corte o salmão em fatias finas e reserve. Reduza o creme de leite à metade do volume inicial. Misture o tagliatelle com o creme de leite temperado com sal, pimenta do reino e a raiz forte. Aqueça em fogo brando durante 2 ou 3 minutos. Arrume em uma travessa, misture levemente o salmão e sirva imediatamente.

SALMÃO

1 - Molho para Salmão

1 lata de creme de leite . 1 colher (sopa) de margarina . ½ colher (sopa) de Ervas Finas Damm . 1 colher (sopa) de Limão e Ervas Damm . ½ colher (sopa) Aneto Dill Damm . 2 colheres (sopa) Vinho Branco Seco . 1 colher de alcaparras picadas . catchup para dar cor rosada.

Em panela esmaltada ou pirex, aquecer lentamente todos os ingredientes sem deixar ferver. Manter refrigerado e servir frio com salmão grelhado, frito, assado ou cozido.

Variações :

1. Acrescente 1 colher (sopa) de raiz forte preparada Damm ou 1 colher sopa de mostarda Dijon
2. Acrescente 1 colher (chá) de raiz forte desidratada em pó ou a mostarda em pó Damm.

2 - Salmão Grelhado com Tomilho

4 postas de salmão fresco temperadas com sal e pimenta do reino

Molho: 1 cebola média ralada . 2 colheres de sopa de manteiga sem sal . 1 colher de sobremesa de tomilho . ½ litro de creme de leite fresco . ½ copo de vinho branco seco . sal a gosto

Doure a cebola na manteiga em fogo baixo. Acrescente o creme de leite e o tomilho mexendo até ferver. Deixe ferver por 3 minutos. Coe o molho e acrescente o vinho. Sirva quente sobre as postas de salmão grelhado.

3 - Salmão Assado à Provençal

4 postas de Salmão fresco . Manjericão . Tomilho . Alecrim . Orégano . Sal e pimenta . Azeite . 4 colheres de sopa de manteiga . suco de ½ limão.

Disponha as postas de salmão em uma travessa refratária e salpique com as 4 ervas, adicione sal e pimenta a gosto e algumas gotas de azeite. Asse por 15 minutos à temperatura de 220° C. Sirva com batatas, uma salada fresca e manteiga com ervas.

Manteiga com ervas : Bata a manteiga até ficar em consistência de creme. Adicione as mesmas ervas descritas acima e o suco de limão.

4 - Salmão na Manteiga

4 postas de Salmão frescas (200 a 300g) . 2 colheres (sopa) de manteiga . salsinha fresca picada . suco de limão . orégano

Doure o salmão na Manteiga. Prepare o molho com manteiga derretida e bastante salsinha fresca picada e coloque sobre as postas. Sirva com batatas cozidas, arroz e salada de alface.

5 - Salmão ao Molho

1 Kg de salmão em postas . 1 colher (chá) de sal . 1 colher (chá) de alho desidratado Damm

Molho : 1 cebola grande fatiada . 1 pimentão verde (em tiras) . 2 copos de água . 1 colher (sobremesa) de limão & ervas e outra de salsa desidratada Damm . 1 colher (de café) de Curry Damm . 1 colher (de chá) de Chili Powder Damm.

Tempere as postas de Salmão com o alho e sal a gosto e reserve. Prepare o molho aquecendo a água em uma panela rasa com o restante dos temperos. Adicione o Salmão temperado e cozinhe lentamente por 20 minutos . Sirva quente com batatas cozidas, arroz e salada mista.

6 - Salmão Grelhado Imperial

1 a 1,5 kg de Salmão fresco em postas ou filés . 3 colheres (sopa) de margarina ou manteiga sem sal . 1 colher (sobremesa) de limão & ervas Damm . 1 colher (chá) alho desidratado, mostarda em pó e páprica picante Damm . ½ xícara vinho branco seco . 4 filés de anchovas.

Prepare o molho para grelhar o Salmão derretendo a margarina e acrescentando os filés de anchovas amassados, o vinho e os condimentos. Sobre a grelha untada com óleo asse brandamente o Salmão pincelando-o com molho em ambos os lados. Sirva quente com batatas cozidas e temperadas com ervas finas Damm.

7 - Salmão ao Forno

1 Salmão fresco 2 a 3 kg . 4 colheres (sopa) de farinha de trigo . ½ colher (chá) de pimenta do reino moída Damm . 1 colher (chá) de páprica doce Damm . 50 a 100 g de margarina sem sal . 1 lata de creme de leite . Cogumelos . 1 colher (sobremesa) de ervas finas Damm . ½ colher (sobremesa) de sal

Misture a farinha com o sal, pimenta e a páprica e passe no Salmão por dentro e por fora. Unte uma assadeira com parte da margarina ou manteiga coloque o Salmão e leve ao forno pré-aquecido (225° C) deixando assar lentamente e pincelando com margarina para não ressecar. Cozinhe os cogumelos em água salgada, escorra e refogue-os na manteiga. Disponha os cogumelos na assadeira ao lado do Salmão e deixe-o assando por mais alguns minutos. Retire o Salmão do forno e sirva com o creme de leite batido e temperado com ervas finas Damm.

8 - Salmão ao Molho frio de Maracujá

Rendimento : (4 pessoas)

Ingredientes

Para o Salmão :

1 kg de Salmão fresco
2 copos de cerveja clara
suco de 2 limões
2 colheres (chá) de colorau (opcional)
2 dentes de alho amassados
2 pimentas dedo-de-moça
sal a gosto
manteiga para untar a assadeira
rodela de cenouras
folhas de salsinha para a decoração.

Para o molho:

3 maracujás frescos
1 copo grande de suco de laranja
8 colheres (sopa) de maionese (de preferência feita em casa)
suco de ½ limão
1 pitada de açúcar e sal a gosto

Preparo do Salmão :

Prepara uma marinada com todos os ingredientes, coloque o Salmão e deixe nesses tempero por ½ hora. Leve ao forno numa assadeira untada com manteiga e cubra-o com papel alumínio durante a primeira ½ hora de cozimento. Retire o papel alumínio e deixe o Salmão no forno até assar por igual.

Reserve-o em lugar aquecido até a hora de servir.

Preparo do molho:

Abra os maracujás e passe a polpa para o copo do liquidificador . Acrescente o suco de laranja e bata durante 1 minuto. Passe para um outro recipiente e acrescente a maionese mexendo sempre até obter uma mistura fina e homogênea . Acrescente o limão, o açúcar e o sal. Reserve na geladeira até a hora de servir.

Guarnição : Batatas Sautées e arroz branco

Montagem:

Divida o Salmão nos pratos e distribua o molho por cima ou sirva-o separado em uma molheira. Guarneça com batatas Sautées e arroz, decore com folhas de salsinha e rodela de cenoura

RECEITA DE GRANDES CHEFS PARA SALMÃO**9 - Salada de Salmão Grelhado com Confit de Pimentões**

(Tumbleweed, por Elka Gilmore)

Rendimento : (10 porções)

Ingredientes:

10 postas de Salmão (100g cada), cortadas em 4 pedaços cada, marinados por 2 horas em:

- 2 dentes de alho cortados em fatias finas
- 2 colheres de vinho branco
- ¼ de xícara de azeite de oliva
- sal e pimenta

1 colher de sopa de manjeriço fresco, picado fino; 1 colher de sopa de orégano; fresco, picado fino; 1 colher de chá de hortelã, picado fino; Sal e pimenta

Confit de Pimentões:

1 pimentão amarelo, cortado em julienne; 1 pimentão vermelho, cortado em julienne; 2 dentes de alho cortados em fatias finas; ¼ de xícara de azeite de oliva; 1 colher de sopa de manjeriço moído; sal

Molho:

¾ xícara de azeite de oliva; 1 colher de sopa de manjeriço fresco, picado fino; 1 colher de chá de hortelã moído; 1 colher de sopa de salsinha picada; 2 colheres de sopa de vinagre de arroz; suco de 2 limões com sal e pimenta Cayenne.

Modo de preparo:

Para o confit: Cozinhe os pimentões e o alho por cerca de 15 minutos até que os pimentões estejam tenros, mas não moles. Acrescente o manjeriço e o sal. Ponha de lado e deixe esfriar.

Para o molho: Bata todos os ingredientes até que estejam emulsificados.

Grelhe o Salmão até que esteja cozido cerca de 2 minutos de cada lado. Deixe repousar por cerca de 3 minutos. Coloque folhas de alface em cima de cada prato e despeje um pouco do molho sobre cada. Arranje um montinho de confit

no centro de cada prato e espalhe os pedaços de Salmão ao redor. Termine colocando um pouco de molho em cima do Salmão.

10 - Salmão Polvilhado com Pimenta e Molho de Raiz Forte

(Tough Dough Inn, Mani Bonsoleil)

(Rendimento : 6 porções)

Ingredientes

6 filés de 200g de Salmão . 6 colheres de sopa de pimenta preta moída grosso sal . Óleo de milho.

Molho de Raiz Forte

1,5 xícara de creme de leite azedo . 1,5 xícara de iogurte . 6 colheres de sopa de raiz forte preparada . ¼ de xícara de salsinha picada . ¼ de xícara de cebolinha picada . 2 colheres de sopa de suco de limão . 1 colher de sopa de casca de limão raspada . Sal a gosto.

Modo de preparar:

Junte e bata todos os ingredientes em um liquidificador até que estejam bem misturados. Tempere cada filé com sal e polvilhe ¾ da colher de sopa de pimenta nos 2 lados, pressionando levemente no peixe. Grelhe os filés em uma frigideira pesada e pré - aquecida por 12 minutos em cada lado, ou até que estejam tostados.

Reduza o calor e cozinhe por mais 2 ou 3 minutos. Sirva cada filé individualmente com 2 colheres do molho de raiz forte.

11 - Sopa Gelada de Salmão e Pepino

(Legal Sea Foods por George Berkowitz)

Rendimento : (6 porções)

Ingredientes

600 g de filé de salmão cortados em pedaços grandes . 1 cebola média picada . 3 xícaras de caldo de peixe . 3 pepinos descascados, sem sementes, picados . 1 a 1,5 colher de sopa de dill picados . 2,5 xícaras de iogurte . sal e pimenta moídos frescos.

Decoração

**1 cebolinha picada . 6 fatias de pepino, sem sementes cortadas ao meio .
1 pimentão roxo (substitua por verde), sem sementes e fatiados fino .
Ovas de peixe voador.**

Modo de preparo

Cozinhe o Salmão no vapor, deixe esfriar e refrigere.

Misture a cebola com o caldo de peixe e pepino. Coloque a mistura em uma panela e cozinhe em fogo brando até que os pepinos estejam tenros e não moles - cerca de 5 minutos. Transfira para o liquidificador, acrescente o dill e o iogurte e misture até que fique homogêneo . Tempere com sal e pimenta. Refrigere .

Logo antes de servir acrescente o salmão à sopa. Decore cada prato com fatias de pepino, cebolinha e pimentões. Espalhe um pouco de ovas em cima de cada pedaço de Salmão.

12 - Salmão à Escandinava - Especialidade Sueca

Tempo de marinada: no mínimo 2 dias

Tempo de preparação: 20 minutos

Rendimento: 8 pessoas

1 quilo de Salmão fresco (se possível do lombo)

1 colher e ½ de chá de açúcar . 2 colheres de sopa de sal grosso . 1 colher de chá de pimenta branca acabada de moer . 1 molho grande de funcho . 1 limão

Cortar o lombo do salmão ao comprido e retirar a espinha dorsal. Com pinças, retirar também as espinhas pequenas dos lados, secar os filetes com papel do rolo da cozinha. Misturar o sal com açúcar e deitar no fundo de um prato alto e retangular. Logo em cima colocar um filete com a pele para baixo, cobrir e abundantemente com o resto da mistura do sal com açúcar, moer a pimenta branca por cima e cobrir tudo com o funcho picado. Colocar a outra metade do salmão e deitar o resto do sal e do açúcar por cima. Tapar com papel de alumínio e pôr em cima um objeto pesado, por exemplo uma tábua da cozinha com a lata de conserva cheia. Deixar marinar o salmão, durante 2 dias pelo menos, num local fresco e voltando-o freqüentemente. Para servir colocar o salmão com a pele para baixo, em cima de uma tábua, raspar o funcho e as especiarias e cortá-lo em tiras em viés até à pele. Acompanhar com o molho de funcho e mostarda

Molho : 4 colheres de sopa de mostarda picante . 3 colheres de sopa de açúcar . 2 colheres de vinagre de vinho branco . 5 colheres de sopa de azeite . 4 colheres de funcho picado.

Fazer o molho misturando os ingredientes muito bem. Servir ao lado do salmão e enfeitar com rodela de limão à gosto.

Por pessoa aproximadamente: 1130 kj/270 kcal. 25g de proteínas,17g de gorduras, 4g de hidratos de carbono.

SALMÃO COHO

1 - Salmão Coho ao Forno com Caranguejo, Laranja e Hollandaise

(McCormick's Fish House por Stephen Nogal)

Rendimento : (2 porções)

Ingredientes

1 filé de Salmão Coho 250g
3 fatias de uma laranja grande, descascadas e sem sementes
3 patas de caranguejo (Alasca ou Centolla) abertas
6 colheres de sopa de molho Hollandaise
¼ de xícara de vinho branco
2 colheres de manteiga clarificada
Ramos de alecrim para a decoração.

Modo de Preparo

Em uma assadeira derrame o vinho branco e por cima o filé de Salmão (a parte gordurosa para baixo), a manteiga (somente sobre o peixe) e por último as fatias de laranja. Coloque as patas de caranguejo entre as fatias da laranja. Leve ao forno pré aquecido a 200° C por 7 a 10 minutos. Sirva com molho Hollandaise, decore com pedaços de carne de caranguejo e ramos de Alecrim.

MAIS SAÚDE

Apoio: www.palavracriativa.org.br