

SALMÃO

com açafrão e cebolas

Ingredientes

Para o refogado:

- ¼ xícara de chá de azeite
- ¼ xícara de chá de alcaparras picadas
- 250g de cebola cortada em julienne
- ½ xícara de chá de vinho branco
- ½ colher de chá de sal
- 1 envelope de açafrão
- 2 colheres de sopa de suco de limão
- Pimenta do reino a gosto

Para o salmão:

- 1,5kg de filé de salmão com pele
- 1 colher de sopa de azeite extra virgem
- 1 colher de sopa de sal
- 1 colher de chá de pimenta-do-reino

Modo de Preparo:

Refogado:

Em uma panela Lyon, aqueça o azeite e adicione a cebola. Tempere com a pimenta do reino a gosto e sal e refogue a cebola por 2 minutos. Adicione o açafrão, as alcaparras, o vinho e o suco de limão e misture. Tampe e deixe cozinhar por 5 minutos. Retire a mistura da panela e reserve.



tempo de preparo

25 min



rendimento

8 porções

Para a finalização:

- 1 colher de sopa de azeite
- 2 colheres de sopa de cebolinha picada

Salmão:

Tempere o filé de salmão com sal e pimenta do reino. Coloque o azeite na panela Lyon e aqueça em fogo médio. Coloque o filé de salmão com a pele para baixo e tampe. Deixe assar por 12 minutos sem destampar a panela. Não é necessário virar o filé. Depois, coloque o refogado reservado sobre o salmão. Finalize com azeite de oliva extra virgem e cebolinha.



Indicamos o uso da Lyon de sua preferência e utensílios de silicone Lyon.

