



Filé de Salmão ao Molho de Ervas



Rendimento

15 porções



Tempo de preparo

00:45

Ingredientes

| Nome do Ingrediente | Medida Caseira | Peso/Volume |
|--|--------------------|-------------|
| Azeite de Oliva Tipo Único TERRANO® | 2 colheres (sopa) | 30 ml |
| Cebola (picada) | 1 unidade média | 150 g |
| Alho (picado) | 2 unidades grandes | 8 g |
| Cenoura (cortada em cubos médios) | 1 unidade grande | 200 g |
| Talo de cheiro-verde (picado) | 3 colheres (sopa) | 30 g |
| HONDASHI® Profissional | 1 colher (sopa) | 13 g |
| Água | - | 1,2 l |
| Molho branco bechamel AJINOMOTO® | 1 xícara (chá) | 100 g |
| Raspas de limão | 1 unidade | 5 g |
| Tomilho (picado) | 1 colher (chá) | 2 g |
| Pimenta-do-reino preta | 1 pitada | 0,2 g |
| Filé de salmão (sem pele e sem espinhos) | - | 1,5 kg |

| Nome do Ingrediente | Medida Caseira | Peso/Volume |
|--|-------------------|-------------|
| Sal | 2 pitadas | 0,8 g |
| Suco de limão | 3 colheres(sopa) | 45 ml |
| Azeite de Oliva Tipo Único TERRANO® | 3 colheres (sopa) | 45 ml |

Modo de Preparo

- 1.** Faça o molho: em uma panela grande, coloque o Azeite TERRANO® e leve ao fogo médio para aquecer, junte a cebola e cozinhe por 1 minuto, ou até murchar. Acrescente o alho, a cenoura, o talo, o HONDASHI® Profissional, a água, e deixe cozinhar por 25 minutos, ou até obter um caldo espesso. Retire do fogo, coe e retorne para panela. Em um bowl pequeno, coloque o Molho Branco Bechamel Ajinomoto® e dilua com 1 concha do caldo coado, junte ao restante do caldo na panela, mexa e leve ao fogo alto, cozinhe por 5 minutos, ou até engrossar. Acrescente as raspa de limão, o tomilho e a pimenta-do-reino, misture, retire do fogo e reserve.
- 2.** Em um bowl grande, tempere o salmão com o sal e o limão. Em uma frigideira grande, coloque o Azeite TERRANO®, leve ao fogo alto aquecer. Junte o peixe, previamente temperado, e grelhe por 4 minutos de cada lado, ou até que fique cozido no centro.
- 3.** Retire do fogo, reque com o molho reservado e sirva em seguida.