



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.