



Salmão com Cebolada

Blue · 09/12/2024



Tempo de preparação

40 minutos

Dificuldade

Moderado

Porções

2 pessoas

Description

Ingredientes

- 2 lombos de salmão (cerca de 500gr)
- 1 cebola média
- 2 alhos
- Sal qb.
- Azeite qb.
- Sumo de ½ limão

Instruções

1. Comece por cortar dois lombos de salmão em seis pedaços cada. Tempere com uma pitada de sal regue com sumo de limão e reserve.
2. De seguida corte a cebola grosseiramente e pique o alho finamente.
3. Leve uma frigideira ao lume médio com um fio de azeite. Adicione a cebola o alho e uma pitada de sal. Deixe refogar até a cebola ficar bem translúcida.
4. Quando a cebola estiver quase macia empurre o refogado ligeiramente para o lado da frigideira e comece a fritar os pedaços de salmão colocando-os com a pele para baixo.
5. Quando a pele estiver bem dourada e estaladiça vire os pedaços e frite os restantes lados do salmão.
6. Prove o refogado de cebola e ajuste os temperos se necessário.
7. Por fim misture a cebolada com o salmão e sirva de imediato acompanhado de esparguete.
8. DICA: Se preferir pode também temperar o salmão com pimentão-doce e pimenta para um toque extra de sabor