

Salmão da Noruega

Das águas frias e cristalinas da Noruega



www.mardanoruega.com



Salmão da Noruega Sabe bem. Faz bem.

Aromas delicados, mais apurados, simples ou mais equilibrados, o que não faltam são opções para experimentar Salmão da Noruega. O sabor inconfundível do melhor Salmão, que nos chega das águas frias e cristalinas da Noruega e que confere um toque original a todos os pratos. Reconhecido pela sua qualidade de excelência, o Salmão da Noruega é fonte natural de Ómega 3, combinando na perfeição com os melhores ingredientes. Para grandes ou pequenos, deliciosas inspirações de Salmão da Noruega, prontinhas a descobrir.

Salmão da Noruega, a melhor selecção

A sua pele tem uma superfície macia e polida;
Carne firme e elástica ao toque;
Olhos claros;
Aroma fresco.





O Salmão da Noruega é naturalmente rico em Ómega 3, ácido gordo saudável, que ajuda a regular os níveis de colesterol.

FILETE DE SALMÃO COM BATATINHA, *PANCETTA* E ESPARGO



FILETES

PARA
PREPARAR
INTEIROS OU
EM PARTES, EM
RODELAS OU
LÂMINAS
FINAS.

INGREDIENTES

650g Salmão da Noruega (filetes)
100g Pancetta (bacon italiano)
320g Batatinha Primor (cozida e cortada em metades)
1 Courgette (juliana)
1 Molho de espargos (descascados, cozidos e cortados em metades)
5 Folhas de manjericão (juliana)
Azeite q.b.
Sal e pimenta q.b.

Experimente também
Sanduiche enrolada de Salmão e maionese

www.mardanoruega.com

PREPARAÇÃO

Coloque um pouco de azeite numa frigideira antiaderente e frite o salmão de ambos os lados durante cerca de 5 minutos, até ficar estaladiço. Reserve. Na mesma frigideira, salteie pela seguinte ordem: a pancetta, a batatinha, a courgette e os espargos com um intervalo de minuto entre cada ingrediente, num total de 6 minutos. Tempere com sal e pimenta e junte o manjericão picado. Sirva o salmão sobre cama de legumes, com um fio de azeite à volta.





Saudável e fácil de preparar, um peixe que permite confeccionar receitas simples e diferentes.

ESPETADA DE SALMÃO E CAMARÃO COM MAIONESE DE WASABI



PEQUENOS
PEDAÇOS
CORTADOS, DO
ESCALOPE OU
DO LOMBO, PARA
ESPETADAS OU
FONDUE.

INGREDIENTES

Salmão

400g Salmão da Noruega (cubos)
12 Camarões calibre 30/40 crus sem casca
4 Tomates cereja vermelhos
4 Tomates cereja amarelos
16 Folhas de manjeriço

Marinada

2 Dentes de alho esmagados
Sumo e raspa de uma lima
Gengibre ralado q.b.
Azeite q.b

Descubra ainda
Penne de Salmão com nozes, requeijão e coentros

www.mardanoruega.com

Maionese de wasabi

8 Colheres de sopa de maionese
1 Colher de chá de açúcar
1 Colher de chá de pasta de wasabi
Sumo de ½ lima

4 Espetos de madeira

PREPARAÇÃO

No espeto de madeira, intercale os pedaços de salmão com as folhas de manjeriço, o tomate cereja e o camarão. Prepare a marinada, juntando todos os ingredientes e coloque as espetadas a marinar cerca 2 horas. Grelhe numa frigideira bem quente, durante 2 minutos. Numa taça, misture todos os ingredientes para a maionese. Sirva as espetadas acompanhadas de maionese e um pouco de sumo de lima.





Na Loja, peça para que preparem o Salmão a seu gosto, conforme o corte mais adequado a cada receita.

LOMBINHO DE SALMÃO GRELHADO E GOMOS DE BATATA COZIDA REGADAS COM AZEITE E HORTELÃ



INGREDIENTES

400g Salmão da Noruega (lombos)
200g Batatas
120g Azeitona preta
120g Tomate cherry
2dl Azeite
Flor de sal q.b.
Salsa q.b.
Hortelã da ribeira q.b.

PREPARAÇÃO

Tempere os lombos de salmão com flor de sal e grelhe. Coza as batatas com pele. Salteie as azeitonas em azeite, os tomates cherry e a batata previamente cortada em gomos. Adicione a salsa e a hortelã picadas e rectifique os temperos. Sirva em pratos individuais, colocando os lombos de salmão grelhados sobre os legumes salteados.



LOMBOS

COM PELE E ESPINHAS OU
COMPLETAMENTE LIMPOS, PARA
PREPARAR REFEIÇÕES DIVERTIDAS.

COM PELE
E ESPINHAS OU
COMPLETAMENTE
LIMPOS, PARA
PREPARAR
REFEIÇÕES
DIVERTIDAS.

Ofereça também
Salmão com uvas e tomilho limão

www.mardanoruega.com





Beneficiando de condições naturais de crescimento únicas, o Salmão da Noruega está também sujeito a um rigoroso controlo de qualidade, garantindo um aroma, textura e sabor únicos.

TARTES DE SALMÃO COM ERVAS



COM PELE E ESPINHAS OU COMPLETAMENTE LIMPOS, PARA PREPARAR REFEIÇÕES DIVERTIDAS.

INGREDIENTES

500g Salmão da Noruega
12 Fatias de pão sem cõdea
3 Ovos
2 Colheres de sopa de leite
2 Colheres de sopa de cebolinho picado
2 Colheres de sopa de funcho picado
Azeite q.b.

Surprenda também com Salmão com laranja e molho de maionese

www.mardanoruega.com

PREPARAÇÃO

Pré-aqueça o forno a 200° C. Unte um prato de forno com azeite, pincele as fatias de pão com azeite e coloque no prato, levando ao forno para alourar durante cerca de 10 minutos. Retire do forno e deixe arrefecer. Reduza a temperatura do forno a 180° C. Bata os ovos com o leite. Num recipiente, junte o salmão, o cebolinho e o funcho. Forre pequenas formas com as fatias de pão e divida o preparado de salmão pelas mesmas. Regue com o ovo batido. Leva ao forno durante 20 minutos. Sirva as tartes ainda quentes.





A **Norge, Conselho Norueguês das Pescas**, com representação em vários países, incluindo Portugal, é a organização representante dos exportadores de peixe da Noruega, tendo como principal objectivo promover o consumo dos melhores produtos do Mar da Noruega.

Por isso mesmo, colaboramos com as autoridades norueguesas, no sentido de proteger as espécies marinhas que habitam a zona Ártica, o berço do peixe que alimenta a Europa. Um esforço continuado, conseguido através da combinação de inovações técnicas e a tradição pesqueira norueguesa, para manter uma **pescas sustentável**, preservando as características únicas de espécies como o Bacalhau e Salmão, muito apreciadas em Portugal.

Agora que já sabe que **Norge** não é uma marca de Bacalhau, mas o representante de todos os exportadores de peixe da Noruega, sempre que comprar Bacalhau, certifique-se que escolhe o genuíno, o da Noruega.

www.mardanoruega.com

