

# Poke – estilo havaiano



clique para ampliar

Essa receita foi feita por um amigo que morou no Havaií, um prato simples, delicioso e muito típico. Eu adorei e copiei...



clique para ampliar

### Ingredientes:

- 400g salmão ou atum
- 1/4 xícara de cebola
- 1/4 xícara de cebolinha
- 2 pimentas dedo-de-moça
- 2 colheres de sopa de shoyu
- 1 colher de sopa de óleo de gergelim
- 1 xícara de arroz de sushi

Modo de fazer: Cortes em pequenos pedaços todos os ingredientes e misture com os molhos e reserve na geladeira enquanto cozinha o arroz. Sirva em um bowl o arroz quente e a mistura do peixe gelada... Delicioso, vai muito bem com um vinho branco 😊

TEMPO: 30 min

DIFICULDADE: fácil

CUSTO: \$\$

## Gravilax de salmão

Olá, a receita de hoje é uma prato típico dos países nórdicos e consiste em um salmão curado no sal, açúcar e dill (erva doce). Geralmente usado de entrada e em saladas e sanduíches. Fica parecido com o salmão defumado, porém mais suave.



clique para ampliar

A receita eu peguei de um blog (simplesmente delícia – <http://www.simplesmentedelicia.com/>)

- Ingredientes:
- 1,2 kg de salmão (usar a parte mais grossa do peixe), com pele
    - 1 copo de açúcar
    - 1 copo de sal grosso
  - 2 colheres de sopa de pimenta do reino em grãos
    - 2 colheres de sopa de vodca
  - 3 copos de dill/entro/erva doce,



clique para ampliar



clique para ampliar

Modo de fazer:

- Forre uma vasilha de vidro grande, aonde caiba o filet de salmão inteiro.
- Lave e seque bem o filet de salmão. Ponha o filet com a pele para baixo, na vasilha de vidro preparada com filme plástico. Em outra vasilha, misture bem o açúcar, o sal e os grãos de pimenta do reino. Cubra o filet com essa mistura. Regue tudo com a vodca e disponha o endro por cima.
- Agora cubra o peixe com o filme plástico, sem apertar. Leve a geladeira por 3 dias.
- Depois dos 3 dias, retire o peixe da geladeira. Abra o filme plástico e retire o peixe da vasilha. Descarte o liquido que acumulou. Delicadamente, passe o peixe na agua fria, para retirar todo o excesso de sal e açúcar. Seque bem com papel toalha.
- Corte em fatias finas, e sirva fresco
- O gravilax guarda 6 dias na geladeira e até 2 meses congelado.



TEMPO: 3 dias

DIFICULDADE: fácil

CUSTO: \$\$

---

# Salada verde com salmão selado



[clique para ampliar](#)

Olá, essa é uma a receita bem simples e deliciosa de salada.



[clique para ampliar](#)

- Ingredientes:
  - Salmão;
  - Rúcula;
  - Tomate cereja;
- Azeite, aceto balsâmico e mel.



Modo de fazer: em uma frigideira quente, coloque um fio de azeite e sele o salmão, deixando alguns segundos de cada lado. Tempere a salada com sal e pimenta. O molho é só misturar com fouet uma colher (sopa) de mel, 4 colheres (sopa) de aceto e 6 colheres (sopa) de azeite. Pode colocar uma pitada de sal no molho. Eu coloquei umas flores comestíveis pra dar uma colorida a mais!

TEMPO: 20 min DIFICULDADE: fácil

CUSTO: \$\$

---

## Tartare de salmão



clique para ampliar

Olá, vou fazer uma receita de tartare de salmão bem fácil, que eu peguei do livro *A Dieta do Chef*, de Roland Villard! Esse livro é muito bom... São receitas super elaboradas e mais leves, demonstrando que dá pra comer muito bem sem engordar. Já fiz algumas, vou postar também. Esse era um tartare de salmão com chutney de beringela. Eu dispensei a beringela e fiz só o tartare.

Ingredientes:

- 400g de salmão em cubos de 0.5 cm (parte mais difícil, a próxima vez eu peço pra cortarem no mercado);
- 1 colher (sopa) de suco de limão;
- 1 colher (chá) de gengibre ralado;
- 1 colher (sopa) de maionese (eu usei Hellman's, normal ainda, que vergonha!);
- 1/2 colher (sopa) de salsinha picada;
- 1/2 colher (sopa) de cebolinha picada;
- 1/2 colher (sopa) de manjericão picado;
- sal e pimenta do reino a gosto,
- redução de balsâmico (para decorar).



clique para ampliar

Modo de fazer:

Tempere o salmão já picado com sal e pimenta e em seguida coloque o suco de limão. Depois coloque todos os outros ingredientes, misturando bem.

Eu decorei com redução de aceto balsâmico (já comprei assim, não fiz) e caviar. Servi com as torradinhas de sempre.

TEMPO: 30 min

DIFICULDADE: média (só porque tem que cortar o peixe)

CUSTO: \$\$

---

## [Salmão selado com crosta de gergelim](#)



clique para ampliar

Receitinha bem delícia... a parte chata é ficar com cheiro de



salmão na mão! Vamos fazer para 2 pessoas um salmão selado com crosta de gergelim e molho teriaki uma maionese de batatas para acompanhar.

Ingredientes:

- 1/2 kg de salmão (peça alta) limpo;
- Gergelim branco e preto;
- Azeite de oliva.

Modo de fazer: Passe o salmão no gergelim e já ligue a frigideira pra deixar bem quente. Só uns fios de azeite e coloque o salmão, vá virando de 30 em 30 segundos por alguns minutos até deixar apenas uma crostinha grelhada e a parte central bem crua.

Para o molho teriaki:

- 1/4 de xícara de shoyu;
- 3 colheres (de chá) de açúcar;
- 1/4 de xícara de sake;
- 1 colher de chá de gengibre ralado.

Modo de fazer: Misture os ingredientes e leve ao fogo em uma pequena panela para que cozinhe levemente. Mexa bem até engrossar.

Para a maionese de batatas:

- 300 gr de mini batata;
- 1 colher (sopa) de mostarda Dijon;
- 2 gemas de ovo;
- 200 ml de óleo de soja;

- 100 ml de azeite;

- suco de limão, sal e pimenta do reino a gosto.

Modo de fazer: Cozinhe as batatas com casca mesmo com fio de óleo e 1 colher (sopa) de sal, por uns 30 a 40 min ou até colocar um palito e ver que ela está pronta. Misture a mostarda Dijon, as gemas o sal e a pimenta. Adicione devagar, e mexendo sem parar, o óleo de soja e o azeite, e no final o limão.

A maionese de batatas eu peguei do livro do Claude Troigros, mas não acertei muito... Se eu fizesse de novo ia pegar uma maionese pronta.

TEMPO: 1 hora

DIFICULDADE: médio

CUSTO: \$\$