



Ensopado de salmão (textura modificada)

Ingredientes (para 2 porções)

- 250 g de salmão
- 50 g de batata
- 200 g de caldo de peixe ou água
- 100 g de cebola
- 60 g de molho de tomate
- 60 g de pimentão verde
- 1 dente de alho
- 5 g de salsinha
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva extra virgem

Sal (restringir em caso de hipertensão ou retenção de líquidos)

Pimenta

Páprica doce

Preparo

1. Cortar os legumes em pedaços pequenos e refogá-los em uma panela com o azeite, começando pelo alho e pela cebola e continuando com o pimentão verde. Acrescentar um pouco de caldo de vez em quando até amolecerem. Manter o cozimento em fogo baixo.
2. Adicionar o molho de tomate e mexer. Continuar cozinhando.
3. Quando o molho estiver no ponto, acrescentar meia colher de chá de páprica, a salsinha picada, as batatas descascadas e cortadas em pequenos pedaços. Aumentar o fogo e deixar reduzir. Após cerca de 5 minutos, abaixar o fogo e adicionar o caldo restante. Tampar e deixar cozinhar por 15 minutos.
4. Quando as batatas estiverem no ponto, adicionar o salmão em cubos e cozinhar por mais 10 minutos.
5. Depois de tudo pronto, processar até obter a textura desejada. Temperar com sal e pimenta.
6. Servir.

Recomendações

Se não se obtiver um resultado suficientemente homogêneo, pode-se passar a receita na peneira.