



Salmão marinado com legumes

Ingredientes (para 4 porções)

- 4 filés de salmão
- Casca de limão
- Casca de laranja
- Orégano
- Pimenta do reino
- Noz moscada
- Limão espremido
- 150 g de cebola
- 150 g de cenoura
- 150 g de pimentão vermelho

Preparo

1. Em um recipiente, colocar o salmão e adicionar uma mistura de casca de limão, casca de laranja, orégano, pimenta do reino, noz-moscada e limão por cima e deixar na geladeira por algumas horas.
2. Previamente, os legumes terão sido cortados em tiras bem pequenas, congelados, demolhados e escorridos.
3. Se não tiver um acessório para cozinhar no vapor, levar para cozinhar em uma panela com água com uma peneira que não entre em contato com o líquido e uma tampa.
4. Assim que começar a ferver e a sair vapor, juntar o peixe e os legumes, deixar tampado até estarem bem cozidos.
5. Depois de cozido, retirar da panela e servir.