



Salmão com Molho Mornay e Salteado de Cogumelos



Ingredientes

Para o Salmão:

- Lombos de Salmão PESCANOVA 1 emb.
- Azeite q.b.
- Dentes de alho 2 unid.
- Sal, pimenta preta e noz moscada q.b.
- Cebola 1 unid.
- Cogumelos 250 g

Para o Molho Mornay:

- Manteiga 1 colher sopa bem cheia
- Farinha de trigo 1 colher de sopa bem cheia
- Leite 500 ml
- Gema de ovo 1 unid.
- Queijo gruyère ralado 2 colheres de sopa
- Queijo parmesão 2 colheres de sopa

Para terminar:

- Cebolinho q.b.

Dificuldade



Fácil

Tempo



Entre 15-
30 min

Nº de pessoas



2 Pessoas

Preparação

Preparação do Salmão:

1. Descongelar o **Salmão**.
2. **Saltear em azeite** com 1 dente de **alho** picado, temperar com sal, durante **4 a 5 min.** de cada lado.
3. **Amolecer** em azeite a **cebola** cortada em meias-luas.
4. Depois, **juntar** 1 dente de alho picado e os **cogumelos** laminados.
5. **Temperar** com sal e pimenta preta.
6. **Saltear e reservar**.

Preparação do Molho Mornay:

7. Numa **frigideira** antiaderente, **derreter** a manteiga em lume brando.
8. **Acrescentar a farinha** e **misturar** rapidamente com o auxílio de uma vara de arames por 1 a 2 min.
9. **Juntar o leite** em fio e ir **mexendo** até envolver bem e **espessar até ficar cremoso**.
10. Numa taça à parte, **juntar** 2 a 3 colheres de sopa deste **creme** à gema de ovo e **mexer bem**.
11. **Adicionar a gema** ao molho e **cozinhar, mexer** sempre, por 1 min.
12. **Temperar** com sal, pimenta preta e noz moscada **moídas na hora**.
13. **Acrescentar os queijos ralados** no momento e mexer até envolver tudo (pode-se utilizar o molho que sobrar numa pasta ou com camarão cozido ou salteado, por exemplo).

Para finalizar:

14. **Servir** o **Salmão** na cama de **cogumelos salteados**, com o **molho Mornay**, tudo salpicado com cebolinho picado.

Produtos Associados



Lombos de Salmão

Embalagem: **250 g**