

POSTA DE FILÉ DE SALMÃO À SANTA TERESA

INGREDIENTES

3 postas de filé de salmão

2 cebolas médias cortadas em rodelas

2 cabeças de alho inteiras

6 batatas baroas descascadas e cortadas em cilindros de forma uniforme

1 alho poró cortado em rodelas

1 couve cortada em tirinhas

azeite a gosto

sal a gosto

pimenta a gosto

1/2 cebola cortada dm cubos

2 dentes de alho cortados

MODO DE PREPARO

Tempere as postas de filé de salmão com sal, pimenta e regue de azeite, reserve na geladeira.

Coloque as batatas para cozinhar em água levemente temperada com sal e pimenta.

Antes do cozimento completo da batata, escorra a mesma e reserve.

Em um tabuleiro/assadeira, coloque as postas de filé de salmão no centro e ao redor acrescente as rodelas de cebola, as rodelas de alho poró, as 2 cabeças de alho inteiras (só retire o tampão delas, se preferir, espalhe os dentes de alho pelo tabuleiro).

Inclua também as rodelas de batata baroa e regue tudo com azeite.

Coloque o tabuleiro em forno preaquecido a 180° C e deixe por 30 ou 40 minutos (depende do forno, por isso, fique de olho).

Depois deixe o tabuleiro no forno por mais 10 minutos em temperatura de 220/240° C, esse procedimento tem por objetivo que o filé adquira cor mais dourada, as cebolas fiquem bem molinhas e as batatas levemente coradas.

Se tiver a opção "grill", pode utilizá-la.

Faltando 10 minutos para retirar o salmão do forno, acrescente azeite, 2 dentes de alho cortados e 1/2 cebola em cubos em outra panela e deixe refogar.

Acrescente a couve em tiras e a misture com o refogado até que ela vá reduzindo de volume, adquirindo cor de verde mais vivo e escuro e fique mais molhadinha.

Tempere com sal.

Retire a assadeira do forno e sirva a posta de filé de salmão com cebolas, alho, batata e couve.

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/21450-posta-de-file-de-salmao-a-santa-teresa-2.html>