

SALMÃO DE PANELA

INGREDIENTES

1 kg de salmão com pele
1 cabeça de alho picado
4 batatas grandes em rodela grossas (com casca)
1 brócolis grande
2 cebolas grandes em rodela
250 ml de azeite de oliva
1 pitada de dill
pimenta biquinho
pimenta preta
sal a gosto

MODO DE PREPARO

Limpe o salmão retirando todos os espinhos e mantendo a pele.

Corte em 5 fatias grossas, escolha uma peça mais gorda para a receita.

Tempere o salmão com o alho e reserve.

Em uma panela grande, alta e com tampa coloque o azeite e frite levemente a cebola (apenas para amolecer).

Despeje a cebola e o azeite em um pote e reserve.

Na panela em que fritou a cebola, arrume as rodela de batata para que forme uma "cama" e despeje a cebola e o azeite reservado por cima.

Disponha as postas de salmão.

Coloque os brócolis cortados em talos entre o salmão.

Salpique a pimenta preta, o sal (gosto de usar o Sal Rosa do Himalaia) e o Dill.

Esprema o limão sobre o salmão e o brócolis e regue com um fio de azeite

Por fim, coloque 2 pimentas biquinho sobre cada posta de salmão e acrescente a água até quase cobrir o salmão.

Tampe a panela e cozinhe em fogo baixo até que a água praticamente seque, cuidado para não deixar a água secar pois irá queimar as batatas do fundo.

Sirva com arroz branco.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidadas.com.br/receita/30856-salmaa-de-panela.html>