# SALMÃO DE FRIGIDEIRA

## INGREDIENTES

### PARA O SALMÃO:

Para o salmão:1 peça de filé de salmão de mais ou menos 1 kg

Limão, sal e pimenta-do-reino a gosto

### PARA O MOLHO BRANCO:

Para o molho branco:2 colheres de sopa de margarina

1 colher de sopa de cebola ralada (opcional)

Aproximadamente 1/2 litro de leite

1 colher de sopa de farinha de trigo

sal e noz-moscada a gosto

alcaparras

## MODO DE PREPARO

Retire cuidadosamente o couro do filé de salmão e corte a carne em cubos de mais ou menos 3 cm cada.

Tempere com limão, sal e noz moscada de um lado e de outro dos cubos.

Deixe descansar por uns vinte minutos.

Enquanto isso, prepare o molho branco. Comece misturando a farinha a um copo de leite. Misture bem para diluir toda a farinha.

Leve ao fogo médio numa panela pequena a margarina e a cebola.

Deixe refogar rapidamente para não queimar a cebola e acrescente o copo de leite com a farinha (se não for colocar a cebola, deixe a margarina derreter e acrescente o leite com farinha).

Mexa sem parar para engrossar o molho e não empelotar e vá acrescentando mais leite aos poucos. O molho não deve ficar muito ralo.

Sem parar de mexer coloque o sal e a noz-moscada a gosto.

Quando tiver engrossado um pouco, o molho estará pronto. Verifique se é necessário colocar mais sal ou noz-moscada.

Para fritar o salmão utilize uma frigideira grande e de borda alta.

Coloque três colheres de margarina ou de azeite na frigideira, espalhe bem e coloque os pedaços de salmão. Com a frigideira parcialmente tampada, deixe fritar bem os pedaços de salmão de um lado e de outro, em fogo médio.

Quando estiver pronto, em fogo baixo, jogue o molho branco sobre o salmão e levante com cuidado o salmão para que o molho fique também por baixo dos pedaços.

Jogue alcaparras entre os pedaços de salmão.

Tampe a frigideira e deixe cozinhar por uns cinco minutos e está pronto.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/44118-salmao-de-frigideira.html