

Salmão estaladiço num ninho de esparguete-zoodle

Tempo total **60 Mins.** 40 Mins. Tempo de preparação 20 Mins. Tempo de confeção

INGREDIENTES

10 Porções

Para o salmão:

300 g	de manteiga, amolecida
60 g	de gema de ovo
150 g	<u>Kikkoman Panko – pão ralado crocante estilo Japonês</u>
50 g	de cebolas fritas estaladiças
5 g	de sal
1 kg	de filete de salmão, sem pele

Para a massa de legumes:

200 g	de cenouras de várias cores
100 g	de couve-rábano
200 g	de curgetes
300 g	de esparguete
	Óleo para fritar

Para o molho:

200 ml	de caldo de legumes
200 ml	<u>Kikkoman Molho de Soja Ponzu Limão</u>
10 g	de farinha de milho
200 g	de manteiga, fria

PREPARAÇÃO

Passo 1

Crosta de salmão: bata a manteiga até ficar homogênea e junte gradualmente a gema de ovo. Junte o Kikkoman Panko e as cebolas fritas estaladiças. Tempere com sal. Estenda a crosta entre duas folhas de papel vegetal com cerca de 5 mm de espessura e coloque-a no frigorífico. Limpe o filete de salmão, se necessário, e corte-o em porções de 90 g. Com uma faca afiada ou uma tesoura grande, corte a crosta de forma a adaptar-se aos pedaços de salmão.

Passo 2

Molho: Leve o caldo de legumes e o Kikkoman Ponzu Limão a ferver e engrosse ligeiramente com farinha de milho. Com uma varinha mágica, misture a manteiga em pedaços pequenos.

Passo 3

Utilize um espiralizador para cortar as cenouras, a couve-rábano e as curgetes em esparguete de legumes. Cozinhe o esparguete de acordo com as instruções da embalagem até ficar al dente. Em seguida, aqueça o esparguete cozido e o esparguete de legumes numa frigideira salteada com um pouco de óleo e água para massas durante 2-3 minutos, até que o esparguete de legumes esteja tenro mas ainda mantenha a sua forma. Cubra os filetes de salmão com a crosta e leve ao forno pré-aquecido a 180°C (ventilador) durante cerca de 6 minutos. Se necessário, aloure mais a crosta sob um forno elétrico. O salmão deve ter uma temperatura interna de pelo menos 40°C.

Passo 4

Enrole a massa de legumes em ninhos e emprate. Reaqueça o molho e, se necessário, volte a misturá-lo brevemente. Coloque o salmão por cima da massa e sirva com o molho.