KIKKOMAN

Filete de salmão em molho de laranja e molho cremoso de champignons

Tempo total **80 Mins.** **60 Mins.** Tempo de preparação **20 Mins.** Tempo de marinada

Informação nutricional (por porção)
3.181 kJ / 760 kcal

Gorduras totais: **61,1 g** Proteína: **37,2 g**
Hidratos de carbono: **14,4 g**

INGREDIENTES

4 Porções

Para a marinada de molho de soja e laranja:

6 colheres de sopa	Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente
3 colheres de sopa	de sopa de sumo de laranja
6	rodelas de laranja (2 para a marinada e 4 para o acompanhamento)
1,5	colher de sopa de azeite
4	filetes de salmão com pele (cada um com cerca de 150 g)
2	chicórias

Para o molho cremoso de champignons:

250 g	de champignons
1	cebola
3 colheres de sopa	de sopa de azeite e um pouco mais para a película de alumínio
20 g	de manteiga
	Sal, pimenta acabada de moer
300 g	de natas
1,5 colheres de sopa	de sopa de mostarda suave
2 colheres de sopa	Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente
1,5 colheres de chá	de açúcar

PREPARAÇÃO

Passo 1

Misturar bem todos os ingredientes para a marinada numa taça. Lavar os filetes de salmão e colocar, num saco de congelação suficientemente grande, juntamente com a marinada e 2 rodelas de laranja. Tirar o ar do saco, fechar o saco e deixar marinar durante 15-20 minutos. Limpar, lavar e cortar ao meio as chicórias.

Passo 2

Para o molho de champignons, escovar os champignons, descascar a cebola e cortar tudo em fatias com 2-3 mm de espessura.

Passo 3

Aquecer 2 colheres de sopa de azeite numa frigideira e refogar os champignons e a cebola. Adicionar a manteiga e temperar ligeiramente com sal e pimenta. Juntar as natas, a mostarda, o Kikkoman Molho de Soja e o açúcar e deixar ferver.

Passo 4

Aquecer previamente o forno a 220°C com aquecimento superior e inferior (200°C com convecção). Tirar os filetes de salmão da marinada, enxugar com papel absorvente, colocar com o lado com pele virado para cima numa película de alumínio, amarrotada e ligeiramente untada, sobre um tabuleiro de forno e cozinhar no forno previamente aquecido durante cerca de 8 minutos.

Passo 5

Tirar o tabuleiro do forno, virar os filetes de salmão, distribuir o molho cremoso de champignons à volta dos filetes de salmão e colocar por cima as metades de chicória.

Passo 6

Polvilhar as metades de chicória com sal e pimenta e salpicar com o restante azeite. Colocar as restantes 4 rodelas de laranja sobre os filetes de salmão, cozinhar durante aprox. mais 10 minutos e servir tudo.