

Salmão marinado e salada de couve com caril

Informação nutricional (por porção)
2.564 kJ / 612 kcal

Gorduras totais: **35,6 g** Proteína: **31,2 g**
Hidratos de carbono: **27,2 g**

INGREDIENTES

4 Porções

Para a marinada:

- 2 colheres de chá** de óleo de amendoim
- 5** dentes de alho, cortados em fatias finas
- 3 colheres de chá** de açúcar
- 2** paus de canela pequenos
- 6** anises estrelados
- 240 ml** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente
- 480 g** de filete de salmão sem espinhas (qualidade para sushi)

Para a salada de couve com caril:

- 180 g** de couve tipo coração
- 60 g** de chalotas, cortadas finamente
- 30 ml** de óleo de noz
- 10 ml** de vinagre de framboesa
- 2 colheres de sopa** de molho agri-doce
- 50 g** de manga tailandesa
- 50 g** de ananás (doce e maduro)
- um pouco de caril**
- 1 pitada** de açúcar acabada de moer

Para a maionese com coentros:

- 60 g** de maionese
- 30 g** de Crème Fraîche
- 3 colheres** Kikkoman Molho de Soja

PREPARAÇÃO

Passo 1

Aquecer o óleo de amendoim numa panela e refogar o alho até ficar incolor. Adicionar açúcar, paus de canela e os anises estrelados, deitar molho de soja, deixar ferver e reservar num sítio frio. Quando a marinada estiver fria, colocar o salmão dentro dum frasco ou de um recipiente de cerâmica, cobrir e deixar no frigorífico durante três a quatro dias, virando de vez em quando.

Passo 2

Tirar o caule à couve, cortar em tiras com cerca de 3 mm de largura, juntar um pouco de sal e deixar apurar durante a noite. No dia seguinte, adicionar as chalotas cortadas finamente, o óleo de noz, o vinagre de framboesa e o molho agri-doce. Lavar a manga e o ananás, cortar em tiras finas e juntar à couve tipo coração. Por fim, temperar com caril, açúcar e pimenta fresca.

Passo 3

Misturar homogeneamente a maionese com o Crème fraîche e o molho de soja doce. Adicionar coentros, sumo de limão, alho, os tubérculos de gengibre e o gengibre ralado. Temperar com pimenta fresca, caril e xarope de gengibre.

Passo 4

Cortar o salmão em fatias finas para servir e colocar sobre a salada de couve com caril. Acompanhar com a maionese com coentros e um

de chá	<u>Doce Fermentado</u>	pouco de pão.
	<u>Naturalmente</u>	
1 colheres	de coentros	
de sopa		
3 pingos	de sumo de limão	
1	dente de alho	
2 peça	de gengibre, em conserva	
5 g	de gengibre fresco, ralado	
	Pimenta branca, caril, xarope de gengibre a gosto	