

Hortifruti União na cozinha

Salmão com creme de espinafre

1/2Kg de filé de salmão,
2 dentes de alho picados,
3 colheres de sopa de saquê culinário,
1/2 maço de espinafre,
200ml de leite,
1 1/2 colher de sopa de amido de milho,
1 colher de sopa de manteiga,
1/4 de cebola ralada,
Parmesão ralado a gosto,
Sal a gosto,
Noz-moscada a gosto.



Preaqueça seu forno a 180 °C.

Corte o salmão em pedaços menores (4 filezinhos) e tempere com sal, alho picado e saquê culinário. Adicione cada posta de salmão em folhas individuais de papel alumínio grande o suficiente para fechá-las. Leve ao forno durante 20 minutos.

Cozinhe o maço de espinafre e depois escorra bem a água. Depois de cozido, pique o espinafre em tiras. Misture em um copo o leite, o amido de milho, sal e noz-moscada. Em uma panela, acrescente a manteiga e refogue a cebola e o espinafre por uns 2 min. Acrescente a mistura do leite com o amido e os temperos na panela. Mexa a mistura na panela até abrir fervura, diminua o fogo, acrescente o parmesão ralado e continue mexendo até formar um creme consistente.

Sirva em seguida acompanhado com o salmão.

Rendimento: 4 porções

Tempo de preparo: 40 minutos