

Receita de Salmão Belle Meunière

Meio que sem querer, mais uma receita de um clássico francês (mas em versão BR). Estou falando do Salmão Belle Meunière, fácil e delicioso!++

Tartar de Salmão com Guacamole

Mais uma receita low carb, o tartar de salmão é um clássico da cozinha fria.



Nessa temporada de **receitas low carb**, não poderia faltar este **Tartar de Salmão**. Não vou nem entrar no mérito de o quanto eu amo a cozinha fria e principalmente preparos crus, mas ocorre que é assim que eu prefiro salmão. Cozido, só no maçarico, coisa de sushi geralmente brasileiro (desculpem, chefs).

Então, seguindo com a proposta de postar 21 receitas com pouca ou zero calorias, escolhi este **Tartar de Salmão** para ser a terceira. Espero que apreciem, medidas para duas pessoas (que não comem muito, como a duplinha aqui). É uma delícia! Receita inspirada nesta [aqui](#).

Tartar de Salmão com Guacamole



Ingredientes

- 350 g de salmão (sem pele, sem espinhas);
- 1 abacate pequeno;
- 1 tomate;
- Pimentão vermelho (em quantidade de sua preferência);
- Cebola roxa (pouco, do contrário fica muito forte!);
- Molho de pimenta vermelha e molho *Tabasco Jalapeño*;
- Azeite;
- Limão;
- Sal e vinagre branco;
- Cebolinha, 6 rabanetes pequenos e brotos (ou rúcula).

Modo de preparo

Comece preparando a guacamole. Lave o tomate, corte ao meio, remova as sementes e corte em cubinhos. Separe a quantidade de pimentão que deseja colocar em seu **guacamole**, corte em cubinhos (brunoise) e reserve. Eu coloquei um pouco de cebolinha, mas é opcional. Se você gosta, pode colocar cebola (como no [tradicional](#)), mas eu, particularmente, não gosto.

Em seguida, abra o abacate, remova a semente, faça cortes quadriculados no abacate (com ele ainda na casca) e faça os cubinhos com uma colher. Misture com o tomate, o pimentão, a cebolinha e adicione azeite de oliva a seu gosto. Finalize com sal, pimenta *Tabasco Jalapeño* e suco de limão (tudo em quantidade ao seu gosto). Misture bem e reserve.

Logo após, lave e corte os rabanetes em fatias finas. Tempere com sal, vinagre e azeite (a seu gosto) e reserve. Corte a cebola roxa em fatias finas (só um pouco, para não dominar o sabor), lave várias vezes em água fria, escorra e reserve. Corte o salmão em cubos pequenos, tempere com azeite de oliva, sal e um pouco de molho de pimenta, adicione a cebola roxa e prepare para montar.

Por fim, a montagem do prato: coloque primeiro a guacamole, depois o salmão, finalize com uma camada de rabanete fatiados e brotos. Se preferir, sirva acompanhado de pão, mas como é uma **receita low carb**, desconsidere!



Dica: eu não coloco a quantidade de temperos, azeite e limão, pois tudo depende do seu gosto pessoal (já que está preparando em casa). O segredo é provar e aprovar!

— — —

Outras receitas low carb, [acesse aqui!](#)

Poke bowl, o que é e como fazer

*Aprenda a fazer **Poke bowl**, o prato tradicional havaiano.*



O que é Poke

O **Poke bowl** é um prato havaiano à base de peixe ou frutos do mar, tradicional do Havaí. O parente distante do *temaki* e do *sushi* (pois leva muitas vezes os mesmos ingredientes) tem uma base de grãos (geralmente arroz), peixe fresco em cubos, molho de soja e alguns legumes. Variações do prato podem levar salada, quinoa, frutos do mar ou até mesmo ser vegetariano.



O prato surgiu no Havaí nos anos 1960, quando pescadores preparavam um prato rústico com peixe cru temperado e cortado em cubos graúdos, servido em uma tigela com arroz japonês. A natureza leve, fresca e saudável do **Poke** rapidamente o fez popular no Brasil, quando alguns restaurantes levaram a “novidade” para o país.

— — —

Como fazer Poke Bowl

Para montar seu **Poke Bowl**, é preciso escolher uma base, uma proteína, os legumes, um molho e as coberturas para finalizar (que dão um toque especial ao prato). Para fazer o seu prato, é preciso cozinhar a base, temperar a proteína escolhida (e cozinhar, se assim preferir), cortar os legumes (normalmente servidos crus) e montar, finalizando de forma harmônica com os ingredientes de sua preferência.

Abaixo segue uma lista (que pode ser impressa!) para montar o seu **Poke**, com os ingredientes básicos e mais tradicionais

usados no preparo do prato. Algumas receitas incluem frutas, nozes e castanhas. Faça de acordo com a sua preferência!

Monte seu Poke

Escolha uma base

- Arroz branco para sushi
- Arroz integral
- Salada verde
- Quinoa



Escolha os vegetais

- Pepino
- Rabanete
- Cebola roxa
- Abacate
- Repolho roxo
- Edamame
- Cogumelo shimeji



Escolha a proteína

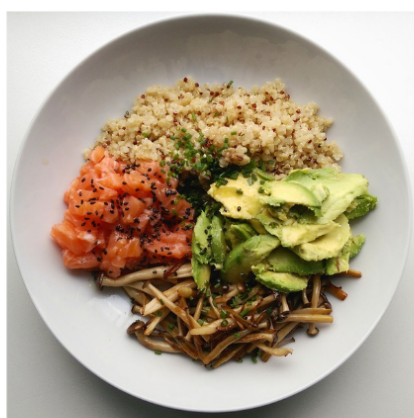
- Salmão
- Atum
- Peixe branco
- Polvo
- Camarão
- Vieiras
- Lula



Escolha um molho (shoyu, teriyaki...)

Finalize com:

- Gergelim
- Cebolinha
- Coentro
- Gengibre
- Ovas de peixe
- Algas
- Brotos



Para dica de preparo do shimeji e da quinoa, confira os posts abaixo:

<http://www.receitadeviagem.com.br/shimeji/>

<http://www.receitadeviagem.com.br/quinoa/>

-- --

Receita de Poke de Salmão com Quinoa

Abaixo, segue dica de preparo do meu **Poke bowl** favorito, com Salmão e Quinoa e sua variação com arroz de sushi e pepino. Vem ver!

Ingredientes

Os ingredientes que você vai precisar estão na foto abaixo!



Modo de preparo

Cozinhe a quinoa conforme as dicas deste post aqui. Limpe os cogumelos shimeji e prepare conforme as dicas deste post aqui. Corte o salmão em cubos e tempere com um pouco de azeite e shoyu misturados. Corte o abacate em fatias, a cebolinha e monte conforme a foto. Finalize com gergelim e mais molho shoyu.



Abaixo, dica de preparo com arroz ao invés de quinoa e adição de pepino.





— — —

*Gosta deste tipo de post com um pouco de história + receita?
Deixe sua opinião no box de comentários.*

*Algumas outras receitas para inspirar na hora de preparar seu
Poke, acesse [este link aqui!](#)*