



Teppan de salmão



Rendimento

10 porções



Tempo de preparo

00:35

Ingredientes

Nome do Ingrediente	Medida Caseira	Peso/Volume
Filé de salmão (com pele)	10 filés	1 kg
HONDASHI® Profissional	1 colher (sopa)	13 g
Sal	2 pitadas	0,8 g
Óleo	2 colheres (sopa)	30 ml
Molho Shoyu SATIS!® Profissional	3 colheres (sopa)	45 ml
Saquê mirim	2 colheres (sopa)	30 ml
Manteiga sem sal	2 colheres (sopa)	30 g
Cenoura (em rodela finas)	1 unidade grande	200 g
Ervilha torta (cortada em 3 partes)	2 xícaras e meia (chá)	200 g
Couve-flor (dividida em ramos pré-cozidos "al dente" - branqueado)	2 xícaras (chá)	200 g
Brócolis (divididos em ramos pré-cozidos "al dente" - branqueado)	2 xícaras (chá)	200 g
Broto de feijão (moyashi)	3 xícaras (chá)	135 g

Modo de Preparo

1. Tempere os filés de salmão com o HONDASHI® Profissional e o sal, cubra com plástico-filme e reserve na geladeira para tomar gosto por 15 minutos.
2. Prepare o molho: em um bowl médio, coloque o SATIS!® Molho Shoyu Profissional e o saquê, misture e reserve.
3. Em uma chapa ou frigideira, coloque o óleo e leve ao fogo alto para aquecer. Distribua os filés de salmão temperados e deixe grelhar por 7 minutos, inicialmente com a pele para baixo, virando com cuidado na metade do tempo.
4. Enquanto isso, em uma wok (ou frigideira) grande, coloque a manteiga e leve ao fogo alto para derreter. Junte a cenoura e a ervilha-torta, e refogue por 1 minuto, ou até que fique “al dente”.
5. Acrescente a couve-flor, os brócolis e o molho reservado, e refogue por 2 minutos. Retire do fogo, adicione o broto de feijão e misture.
6. Sirva o filé de salmão grelhado acompanhado com a porção de legumes.