

"Esta é uma receita clássica cá em casa, que já me acompanha desde o tempo de Londres. É inspirada num bacalhau fresco com miso do Restaurante Nobu."

SALMÃO ASSADO COM MISO E SOJA

[RECEITA PARA 4 PESSOAS]

- 1/4 de chávena de miso branco
- 1/4 de chávena de mirin, sake ou sumo de laranja
- 2 colheres de sopa de xarope de ácer ou outro adoçante a gosto
- 2 colheres de sopa de vinagre de arroz
- 3 colheres de sopa de molho de soja
- 1 1/2 colher de sopa de gengibre ralado
- 4 lombos de salmão
- 1 romã (opcional)

Coloque todos os ingredientes, exceto o salmão e a romã, numa panela pequena e aqueça somente até tudo estar misturado. Retire do lume e deixe arrefecer por completo.

Coloque o peixe num recipiente e cubra com a marinada, untando bem cada pedaço de salmão. Tape e guarde no frigorífico por 20 minutos (virando de vez em quando) ou de um dia para o outro.

Quando for altura de cozinhar, prepare um pyrex ou forma forrada com papel vegetal. Aqueça a grelha do forno a 200 °C. Passe cada pedaço de peixe para a forma preparada, com a pele virada para cima. Cozinhe o peixe por 3 a 5 minutos de cada lado ou até começar a ficar bem dourado e caramelizado à superfície e cozinhado a gosto no interior. Atenção para não deixar queimar! Sirva polvilhado com sementes de romã e acompanhado de arroz, couve-flor e uma boa salada.

dicas

- Pode encontrar miso em mercearias orientais e lojas de produtos naturais. Se não encontrar miso branco, não há problema. Use o vermelho.
- Não se assuste com os ingredientes! Já fiz esta receita só com sumo de laranja, molho de soja e açúcar ou mel. Adapte a receita a seu gosto e experimente com ingredientes que ache que funcionam e que tenha em casa.

