Espaguete com Salmão

Espaguete com Salmão

Aqui novamente o nosso amigo do coração conhecido de todos: o salmão! Amigo do coração pois é um alimento rico em ômega 3 que ajuda no controle do colesterol e promove um faxina geral nas artérias, além de ser delicioso de todas as formas, inclusive crú como é consumido na culinária japonesa.

E junto com um espaguete “al dente”… huuuummm! Mata aquela fome rapidamente por ser muito fácil de fazer e nos dá aquela sensação de conforto e saúde.

Vamos lá…

Ingredientes:

– 250 g de espaguete

– 2 a 3 filés de salmão temperados com sal e pimenta a gosto

– 1/2 xícara de pimentão vermelho e amarelo cortados em tiras finas

– 3 dentes de alho

– 1/2 cebola picada

– sal a gosto

– 1 colher de sopa de alcaparras

– 2 colheres de sopa de azeite

– 1/2 xícara de vinho branco seco

-Queijo parmesão ralado (opcional)

– Cebolinha para salpicar

Modo de Fazer:

1. Coloque uns 2 litros de água para ferver e adicione 1 colher de sopa de sal.

2.Coloque o espaguete para cozinhar por pouco tempo.

3. Enquanto isso, numa panela wok ou uma frigideira grande, adicione o azeite e refogue o alho e a cebola e adicione os pedaços de salmão.

4. Acrescente os pimentões, tempere com um pouco de sal e pimenta (lembrar que as alcaparras e a água do espaguete já tem sal) e deixe cozinhar um pouco.

5. Junte o vinho e deixe reduzir um pouco.

6. Depois adicione uma concha da água fervente do espaguete. Se precisar, coloque um pouco mais de água fervente para cozinhar o salmão.

7. Escorra o espaguete quando estiver “al dente” e coloque na panela do refogado.

8. Misture tudo, acrescente as alcaparras, salpique as cebolinhas picadas e sirva com um fio de azeite e queijo parmesão, se preferir.

9. Coloque 1 1/2 litro de água numa panela com 1 colher de sopa de sal e assim que ferver coloque o espaguete para escaldar.