



Salmão em Crosta de Pistache e "Terra" de Beterraba

 Tempo de Preparo: 25 minutos.

INGREDIENTES

Para o Salmão:

- 200g de filé de salmão fresco (com pele).
- 40g de pistaches crus, triturados grosseiramente.
- 1 colher de chá de mel de flores silvestres (para adesão da crosta).
- Flor de sal e pimenta-preta moída na hora.

Para a "Terra" de Beterraba:

- 1 beterraba grande cozida no vapor.
- 10g de farinha de amêndoas.
- Um toque de azeite de oliva extra virgem.

Para a Finalização:

- Brotos de coentro ou microgreens.

MODO DE PREPARO

1. A Crosta de Pistache: Pincele levemente o topo do salmão com o mel. Pressione os pistaches triturados sobre o mel até criar uma camada uniforme. Isso criará uma barreira térmica que manterá a umidade do peixe.

2. A Cocção: Em uma frigideira de ferro fundido bem quente, coloque o salmão com a pele para baixo. Deixe grelhar até que a pele esteja crocante. Transfira para o forno pré-aquecido a 180°C por apenas 6 minutos para finalizar o centro sem ressecar.

3. A "Terra" de Beterraba: Processe a beterraba cozida com a farinha de amêndoas até obter uma textura granulada, semelhante a uma farofa úmida (daí o nome "terra"). Leve ao fogo baixo apenas para secar levemente e concentrar o sabor.

4. Montagem: Coloque uma base da "terra" de beterraba no centro de um prato escuro. Posicione o salmão por cima e finalize com os brotos.