



Salmão Keta Selvagem do Alasca em manteiga de alcaparras

Ingredientes para 4 pessoas:

- 800g de salmão selvagem keta do Alasca dividido em 4 partes iguais
- 3 g de pimenta branca moída
- 50g de alcaparras
- 150g de manteiga sem sal
- 100g de cogumelos de paris frescos
- 1 buquê de salsa
- 1 buquê de dill
- 1 maço ciboulete
- Suco de ½ limão siciliano

Modo de preparo:

- Tempere o salmão com a pimenta branca;
- Em uma frigideira, coloque metade da manteiga e aqueça;
- Doure o salmão de todos os lados e retire-o da frigideira. Reserve;
- Adicione as alcaparras e doure na manteiga. Em seguida, acrescente os cogumelos fatiados e doure também;
- Coloque então o salmão de volta na frigideira e adicione o suco do limão. Misture bem e coloque as ervas;
- Adicione o restante da manteiga misturando bem para emulsioná-la. Em seguida, adicione as ervas;
- Sirva o salmão com a manteiga de alcaparras, acompanhado de um purê de mandioquinha.

ALASKA, UM MODELO MUNDIAL DE PESCA SUSTENTÁVEL

Toda a pesca no Alasca é controlada para garantir que haverá peixes o suficiente para o futuro. A pescasustentável:

- Exige um monitoramento constante por biólogos e cientistas dos ecossistemas marinhos.



- Exige um controle amplo e firme dos pescadores e da atividade pesqueira



- Exige vontade política, apoiada pela indústria pesqueira, as comunidades e os cientistas para obter os fundos públicos necessários. O Alasca demonstra que isso é possível.



ALASKA SEAFOOD MARKETING INSTITUTE
www.alaskaseafood.com.br
cnascimento@alaskaseafood.org



SEJA FITNESS SALMÃO SELVAGEM DO ALASCA



Selvagem, Natural & Sustentável

BOM PARA VOCÊ FICAR EM FORMA...

Com maioria das espécies possuindo de 4 a 6g de gordura para cada porção de 100g, o salmão selvagem do Alasca é extremamente leve, ainda mais quando comparado a espécies criadas em cativeiro. Além disso, todas as espécies são riquíssimas em proteína (24-26 g para cada 100g), uma ótima opção para praticante de esportes e atletas.



... E PARA A SUA SAÚDE

Apenas peixes de água salgada como o salmão selvagem do Alasca são naturalmente ricos em ômega 3, ácidos graxos especialmente benéficos para seu sistema cardiovascular. Além do mais, o pescado de origem selvagem é uma ótima fonte de vitamina D e selênio, mineral antioxidante conhecido por suas propriedades anticancerígenas.

SALMÃO REAL

(Oncorhynchus chinook)

- O maior dos salmões do Alasca
- 13% de gordura
- Carne suculenta e muito saborosa
- Cor vermelho alaranjada natural
- Produto premium



SALMÃO COHO/PRATEADO

(Oncorhynchus kisutch)

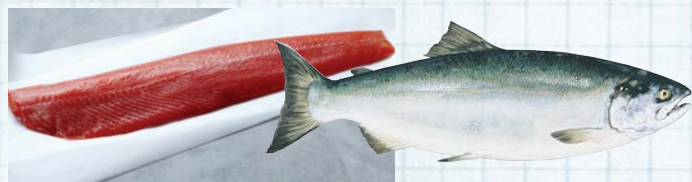
- Similar em tamanho ao Real
- 4% de gordura
- Carne firme e saborosa
- Cor vermelho alaranjada natural
- Ótimo para defumar



SALMÃO VERMELHO/SOCKEYE

(Oncorhynchus nerka)

- Carne avermelhada intensa natural
- 6% de gordura
- Textura delicada e sabor acentuado
- Excelente para servir como sashimi



SALMÃO KETA/CHUM

(Oncorhynchus keta)

- O melhor salmão em custo-benefício
- 5% de gordura
- Carne macia de sabor suave
- Riquíssimo em selênio - antioxidante e anticancerígeno
- Ótimo para grelhar ou assar



SALMÃO ROSADO/PINK

(Oncorhynchus pink)

- Espécie mais abundante e de melhor custo
- 5% de gordura
- Carne rosada e macia
- Sabor delicado



PESCADOS NO ALASCA PROCESSADOS NO BRASIL

Para mais detalhes sobre
as espécies, acesse:

www.alaskaseafood.com.br