



ASSOCIAÇÃO
PORTUGUESA
DE NUTRIÇÃO

ERVAS AROMÁTICAS E SALICÓRNIA

AROMATIZAR SABERES

WWW.APN.ORG.PT • GERAL@APN.ORG.PT

manjeriçã



CARTÃO DE IDENTIDADE MANJERICÃO

NOME CIENTÍFICO: *Ocimum basilicum* L.

ORIGEM: Europa do Sul, Ásia, Norte de África

TIPO DE SOLO: ligeiros, ricos em matéria orgânica, bem drenados. Manter o solo sempre húmido

COLHEITA: maio a setembro

ESTRUTURA CONSUMIDA: folhas, sementes

MODO DE CONSUMO: fresco e seco

ASPETOS ORGANOLÉTICOS: folhas verde intenso, em formato oval e com textura suave. Sabor característico e dificilmente confundido com outras plantas aromáticas

SUGESTÕES CULINÁRIAS: limonadas, molhos, massas, hortícolas, cozinhados com tomate, peixe, sopas, saladas, sobremesas

TOP 5+

POTÁSSIO | CÁLCIO | FOLATOS |
FÓSFORO | FIBRA

Com o apoio:



LOMBINHO DE SALMÃO ENVOLTO EM MASSA DE BROA DE MILHO E ERVAS AROMÁTICAS

pelo Chef
Hélio Loureiro

INGREDIENTES | 1 PESSOA

SALMÃO:

- > 110 g de salmão fresco
- > sumo de meio limão
- > 10 g de broa de milho
- > 5 g de cebolinho
- > 5 g de manjeriçã
- > 10 g de funcho
- > 40 g de cenoura
- > 20 g de pimento amarelo
- > 20 g de pimento vermelho

- > 20 g de alho-francês

- > 30 g de curgete
- > 50 g de cogumelos frescos
- > 2 g de pimenta preta em grão
- > 5 g de azeite

COUSCOUS:

- > 5 g de azeite
- > 70 g de *couscous*
- > 5 g de coentros

PREPARAÇÃO DO SALMÃO E MASSA DE BROA DE MILHO

1. Temperar o salmão com sumo de limão e selá-lo numa frigideira antiaderente, sem gordura adicionada. Reservar.
2. Esfarelar a broa.
3. Juntar à broa de milho o cebolinho, o manjeriçã e o funcho picados. Esmagar até obter uma pasta.
4. Cobrir o salmão com a pasta de broa e levá-lo ao forno a 180 °C até ficar dourado.
5. Cortar todos os hortícolas em juliana e laminar os cogumelos, temperar com pimenta e saltear rapidamente em azeite.

PREPARAÇÃO DO COUSCOUS

1. Colocar 100 mL de água a ferver. Quando a água começar a ferver, acrescentar o azeite e o *couscous* e tapan a caçarola. Deixar cozinhar por 8 minutos e, posteriormente, juntar os coentros picados e envolver.
2. Acompanhar o salmão com o *couscous* e os hortícolas em juliana.

COMENTÁRIO DO NUTRICIONISTA

O salmão é um peixe gordo muito versátil na culinária. Devido ao seu teor de gordura, nomeadamente ácidos gordos polinsaturados, na sua preparação, pode reduzir ou omitir o uso de gordura de adição.

Receita retirada do livro "Uma pitada de aromas... Receitas sem sal adicionado", Gertal, 2017.

Saiba mais informações no e-book "Aromatizar saberes: ervas aromáticas e salicórnica", em www.apn.org.pt.