



DENGUE MATA

faça a sua parte
não deixe água
parada

SECRETARIA DE
SAÚDE E HIGIENE PÚBLICA



PREFEITURA DE
DRACENA
CIDADE MILAGRE

CULINÁRIA

FILÉ DE SALMÃO AO FORNO FACÍLIMO

INGREDIENTES

- 1- 500 g de filé de salmão
- 2- Azeitonas fatiadas sem caroço
- 3- Orégano
- 4- 3 colheres de sopa de Molho de soja (shoyu)
- 5- Sal a gosto
- 6- Azeite a gosto
- 7- Limão
- 8- Papel alumínio
- 9- 1/2 cebola fatiada

MODO DE PREPARO

1- Lave o salmão com suco de limão.

2- Aqueça o azeite e adicione a cebola fatiada, deixando no fogo até que fique transparente. Reserve.

3- Cubra uma assadeira com papel alumínio de maneira que a sobra dê para forrar todo o peixe.

4- Sobre o papel alumínio na assadeira, coloque o peixe já temperado

com sal, regue com azeite e shoyu.

5- Decore com fatias de azeitonas e um pouco de orégano. Despeje a cebola por cima. Embrulhe com o papel alumínio, de maneira que o líquido não derrame quando começar a esquentar. Leve ao forno médio para assar por cerca de 30 minutos.

6- Sirva com legumes e salada verde.

