



## Arroz Albaruska Integral *com Filé de Salmão*

### 🍷 Ingredientes

- 2 xícaras de arroz ALBARUSKA INTEGRAL
- 2 colheres de azeite
- 1 pitada de sal
- 1 cebola média
- Sal temperado
- 1 limão
- 8 cogumelos inteiros
- Raminhos de salsa
- 4 ½ xícaras de água
- 300 g de filé de salmão

### 🍷 Modo de Preparo

Em uma panela coloque a cebola, o arroz ALBARUSKA INTEGRAL, uma pitada de sal, mexa (sem o azeite) com uma colher de pau por 3 min.

Após coloque a água e o azeite. Deixe a tampa da panela semi-aberta em fogo médio. Quando começar a secar, baixe o fogo deixando cozinhar por uns 15 min., com a tampa bem fechada. Desligue o fogo. Reserve.

MODO DE PREPARO DO FILÉ DE SALMÃO: Tenha em mãos uma frigideira média, tempere o salmão com sal temperado de sua escolha, coloque em uma frigideira pré-aquecida, o salmão dividido em bifês (3 ou 4), aos poucos, vire-os até dourar levemente os dois lados. Tenha o cuidado para não deixar endurecer, o ideal é quando ao enfiar o garfo, este entre com facilidade no filé, acrescente os cogumelos picados ao meio, salpique com a salsinha bem picada. Está pronto o seu delicioso salmão.

🍴 Rende de 3 à 4 porções 🕒 50 min.

DICA: Sirva com cenoura ou brócolis.