

SECONDI PIATTI

Salmone ai semi di papavero con pomodori verdi fritti

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [media](#) PREPARAZIONE: [20 min](#) COTTURA: [30 min](#) COSTO: [medio](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



INGREDIENTI

- 2 tranci di salmone da circa 200 gr l'uno
- 3 pomodori perini verdi
- 1 cucchiaio semi di papavero
- 3 cucchiaini farina bianca
- 2 cucchiaini farina di semola
- 4 cucchiaini olio extravergine
- 1 noce di burro
- 1/2 cucchiaino zucchero
- un goccio di vino bianco
- sale fine
- pepe nero

PREPARAZIONE

1 Lavate e tagliate a fette spesse i pomodori.

Preparate in un piatto le due farine e lo zucchero, mescolatele, e infarinatevi i pomodori, premendo bene con le mani.



2 Mettete in padella 4 cucchiai di olio extra-vergine e la noce di burro, fate scaldare bene e friggetevi i pomodori 3-4 minuti per lato.

Scolateli su carta assorbente, salateli, pepateli e teneteli in caldo.



3 Spostate la padella dalla fiamma.

Prendete i tranci di salmone e passateli anche loro nello stesso composto in cui avevate infarinato i pomodori.



4 Metteteli in padella senza aggiungere altro condimento e cuoceteli bene da un lato per 6-7 minuti.

Girateli, salateli, pepateli e sfumate con un goccio di vino bianco.

Lasciateli cuocere ancora 4 minuti dal secondo lato.

Fate tutto a fiamma abbastanza vivace in modo da formare sui tranci di salmone una bella crosticina dorata, ma lasciandoli morbidi e succosi all'interno.





5 Servite spolverando il salmone con semi di papavero e accompagnate con le fette di pomodori verdi fritti.

A piacere spremete del succo di limone sul salmone.

