

SECONDI PIATTI

Salmone con pesto

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [10 min](#) COTTURA: [15 min](#) COSTO: [medio](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



Il **salmone con pesto** è un secondo piatto leggero e fresco. La grassezza delle carni di questo pesce, ben si bilancia con la freschezza del pesto, anche dal punto di vista nutrizionale il salmone con il pesto è davvero un concentrato di salute! Gli omega3 presenti in abbondanza nella carne di questo pesce ci aiutano a tenere a bada il colesterolo mentre il basilico ha diverse proprietà terapeutiche: è antinfiammatorio, è diuretico, è ricco di ferro e di potassio. Che dire? Cosa c'è di meglio di mangiare un piatto prelibato sapendo che fa bene anche alla salute? Scoprite tutti i segreti della cottura del

salmone in questa videoricetta!

INGREDIENTI

SALMONE 800 gr

BASILICO 1 mazzo

PINOLI 50 gr

SPICCHIO DI AGLIO ½

PARMIGIANO REGGIANO grattugiato - 50
gr

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4
cucchiaini da tavola

SALE

PREPARAZIONE

- 1 Preparate il filetto di limone e controllate che non vi siano lisce, altrimenti rimuovetele con una pinzetta.

Fate tostare in una padellino senza alcun tipo di condimento i pinoli.



- 2 Riunite nel boccale di un frullatore ad immersione il basilico, un paio di scaglie di

parmigiano, un giro d'olio, un pizzico di sale ed un pezzetto d'aglio; date una prima frullata.

Unite al pesto i pinoli, lasciandone qualcuno per la decorazione finale e altro olio e frullate il tutto fino a raggiungere la densità desiderata regolandovi con l'olio extravergine d'oliva; regolate di sale.





- 3 Fate scaldare abbondante olio in una padella, meglio se di ferro; tagliate il filetto in più tranci ed adagiateli nella padella con l'olio caldo con la pelle rivolta verso il basso.



- 4 Inclinate leggermente la padella, raccogliete con un cucchiaio l'olio dalla padella e riversatelo sopra la polpa del pesce.



- 5 La polpa del pesce si cuocerà con il calore dell'olio che verserete, quindi cambierà colore diventando d'un rosa opaco.

Lasciate la padella sul fuoco e raccogliete il pesto in una salsiera.

Quando il salmone risulterà cotto, avrà cioè cambiato colore in maniera uniforme, disponetelo nei piatti da portata, salatelo leggermente ed ultimate il piatto con un cucchiaino di pesto.

Portate in tavola il salmone ricordandovi di mettere in tavola il pesto che avete preparato in una salsiera cosicché i commensali possano prenderne dell'altro.



NOTE

Il salmone viene anche affumicato con legni aromatici (ginepro, rosmarino, lauro), il salmone affumicato, tagliato a fette sottili, diventa un perfetto e pregiato antipasto. Nei supermercati si

trovano soprattutto salmone affumicati provenienti dalla Norvegia e dalla Scozia. Esistono due principali tecniche di affumicatura: quella orizzontale e quella verticale che produce una carne migliore e più soda. Quando sulla confezione compare la dicitura FUMO non bisogna lasciarsi trarre in inganno: il salmone in essa contenuto è stato infatti trattato chimicamente in modo da conferirgli il caratteristico sapore affumicato senza sottoporlo ai più lunghi e costosi metodi di affumicatura tradizionali. Quando si acquista una confezione di salmone bisogna anche fare attenzione che i bordi delle carni non siano essiccati; una superficie troppo brillante e untuosa è invece indice di una non perfetta affumicatura. Una volta aperta la busta il salmone in essa contenuto andrebbe consumato entro tre giorni.