

SECONDI PIATTI

## Salmone con spinaci freschi

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone    DIFFICOLTÀ: bassa    PREPARAZIONE: 15 min    COTTURA: 15 min    COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



### INGREDIENTI

TRANCI DI SALMONE da circa 150 g  
ciascuno - 4

SPINACI 500 gr

SPICCHIO DI AGLIO 2

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

SALE

**Salmone con spinaci freschi**, l'abbinata perfetta! Il salmone con la sua consistenza vellutata e grassa, il suo sapore delicato e di carattere allo stesso tempo e dall'altra parte gli spinaci, ferrosi, freschi e anch'essi dal sapore delicato ma molto caratteristico.

Per entrambi gli ingredienti di questa ricetta vale la regola del lavorarli il meno possibile per lasciare inalterate tutte le loro caratteristiche migliori.

# PREPARAZIONE

1 Fate scaldare un bel giro d'olio extravergine d'oliva in una padella.



2 Nel frattempo praticate delle incisioni nei tranci di salmone dalla parte della pelle e cosprgete di sale sia i tagli che il resto della superficie.



3 A questo punto l'olio sarà ben caldo, trasferitevi i tranci di pesce appoggiandoli dalla

parte della pelle e lasciate rosolare per circa 5 minuti.



- 4 Girate i tranci e lasciateli cuocere per altri 5 minuti bagnandoli continuamente con l'olio caldo presente in padella, quindi trasferiteli in un vassoio a parte lasciando tutto il sugo di cottura in padella.



- 5 Spostate la padella dal fuoco, aggiungetevi gli spicchi d'aglio in camicia e rimettete sul fuoco a riprendere calore.



- 6** Trasferite gli spinacini già puliti e lavati in padella, salate, mescolate e lasciate cuocere per un paio di minuti o fino a che risultino appassiti.



- 7** Eliminate l'aglio dalla padella ed utilizzate gli spinacini per realizzare un letto in ciascun piatto sul quale adagierete ciascun trancio di salmone.

Regolate di sale e servite.



