

SECONDI PIATTI

Salmone confit con finocchi ed erbe

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 30 min COTTURA: 20 min COSTO: medio

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



Un ottimo modo per cuocere il salmone mantenendone intatto il colore, il delicato contorno di finocchi completa questo ottimo secondo.

INGREDIENTI

TRANCI DI SALMONE di 200 g ognuno - 4

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

750 ml

FINOCCHI (circa 600 g e affettati finemente) - 2

ERBETTA DI FINOCCHIO tritata finemente - 2 cucchiai da tavola

VINO BIANCO SECCO 125 ml

SALE grosso -

PEPE NERO macinato fresco -

SPICCHIO DI AGLIO affettati finemente - 2

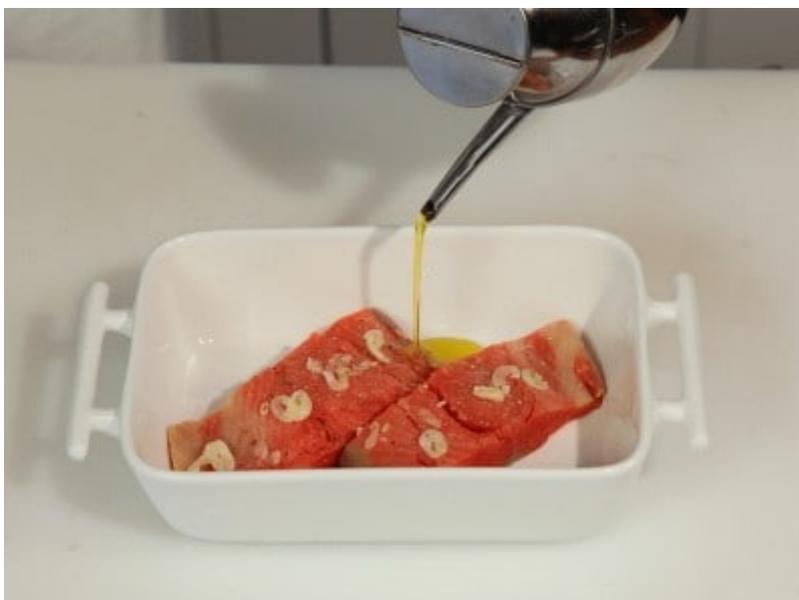
SCORZA DI LIMONE grattata - 1 cucchiaino da tavola

CERFOGLIO tritato finemente - 2 cucchiaini da tavola

PREPARAZIONE

1 Scaldate il forno a 120°C.

Trasferite il salmone in una teglia da forno, cospargetelo di sale, pepe ed aglio, quindi ricoprite completamente il pesce con l'olio extravergine d'oliva.



2 Cuocete il salmone, a teglia scoperta, in forno per circa 15 minuti o fino al grado di cottura desiderato.

Il salmone con questo tipo di cottura non camberà colore poichè la cottura avviene a bassa temperatura.

Rimuovete il salmone dall'olio e fatelo scolare su di un foglio di carta assorbente.

A questo punto scaldate due cucchiai dell'olio di cottura del salmone in una padella di medie dimensioni, cuocetevi i finocchi affettati per circa 5 minuti o fino a che risultino morbidi.



3 Aggiungete il vino, le scorze di limone e cuocete per altri 5 minuti o fino a quando il vino risulti ridotto della metà. Incorporate le erbe.





- 4 Distribuite l'accompagnamento di finocchi nei piatti di servizio ed adagiatevi sopra i filetti di salmone.