

SECONDI PIATTI

Salmone cotto al sale

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [10 min](#) COTTURA: [8 min](#) COSTO: [medio](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



Il **salmone cotto al sale** è l'ideale per chi ha bisogno di mantenersi leggero ed ha poco tempo per cucinare. Si fa cuocere il trancio di pesce semplicemente su di un letto di sale scaldato in padella...niente di più semplice. La leggerezza di questo secondo piatto nel quale non è necessario aggiungere grassi, vi lascerà a bocca aperta. Se in pescheria avete visto dei bei tranci, questo è proprio un modo semplice e veloce di prepararlo! Una ricetta adatta anche ad una cena formale a base di pesce.

Se ami questo prodotto del mare, ti invitiamo a provare anche il [salmone con lime e miele](#):

buonissimo!

INGREDIENTI

SALMONE 800 gr

LIMONE 1

SALE

PER ACCOMPAGNARE

LATTUGA

FINOCCHI

POMODORI CILIEGINI

PREPARAZIONE

- 1 Quando volete realizzare la ricetta del salmone cotto al sale, innanzitutto prendete una padella, preferibilmente in ferro, distribuite in un unico strato il sale fino e lasciate prendere calore.



- 2 Tagliate il salmone in tranci e, non appena il sale ha preso calore, adagiate il trancio dalla parte della pelle e lasciate cuocere.



- 3** Nel frattempo preparate l'insalata che andrà ad accompagnare il salmone: tagliate finemente il finocchio e i pomodorini a metà e riuniteli in una ciotola.



- 4** Condite con un po' di olio extravergine d'oliva, una presa di sale e mescolate. Aggiungete l'insalata solo al momento in cui servirete la pietanza.



- 5 Quando vedete che il salmone diventa di un colore più chiaro, giratelo e fate cuocere dalla parte della polpa per qualche minuto.

Eliminate la pelle dai tranci, quindi disponete sul piatto da portata, grattugiate la scorza di limone e aggiungeteci un filo di olio extravergine d'oliva.



- 6 Aggiungete l'insalata alla ciotola con i pomodorini ed i finocchi e mescolate.

Servite il salmone accompagnandolo con l'insalata mista.



CONSIGLIO

Quale altro pesce potrei cucinare così?

Tutti quelli che possono essere sfilettati, l'importante è che ti lascino la pelle.

Non si deve aggiungere nient'altro alla fine?

No il sale dà tutto il sapore e non fa perdere umidità, un filo d'olio basta.

Quanto tempo prima posso prepararlo?

Il salmone essendo molto grasso conviene lo si cuocia al momento, perché altrimenti diventerebbe un po' unto dopo.