

SECONDI PIATTI

# Salmone al forno agli agrumi

DOSI PER: **2 persone**    DIFFICOLTÀ: **molto bassa**    PREPARAZIONE: **10 min**    COTTURA: **20 min**    COSTO: **medio**    REPERIBILITÀ ALIMENTI: **molto facile**



Il **salmone al forno agli agrumi** è uno di quei piatti che risolvono la cena con eleganza e semplicità. È la ricetta perfetta quando vuoi portare in tavola **un secondo di pesce saporito e leggero**, senza passare ore ai fornelli. Un'alternativa più profumata al classico [salmone in padella](#) o al velocissimo [salmone in friggitrice ad aria](#). Quando vuoi stupire, il [salmone in crosta di pistacchi](#) è magnifico, ma la freschezza degli agrumi ha un fascino tutto suo.

Per una cena romantica, puoi iniziare con delle deliziose [sfoglie di cuori al salmone](#) e proseguire con questo secondo. È un piatto sano, che trovi anche nella nostra raccolta di [ricette immuno booster](#), magari abbinato a una colorata [vellutata di carote e zenzero](#)

. L'uso dell'arancia, poi, ricorda un altro grande classico come il [pollo all'arancia](#).

## INGREDIENTI PER IL SALMONE AL

## FORNO AGLI AGRUMI

FILETTO DI SALMONE 2

LIMONE

ARANCIA

AGLIO 2

TIMO o rosmarino - 2 rametti

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE

PEPE NERO MACINATO

## COME FARE IL SALMONE AL FORNO AGLI AGRUMI

**1** Preriscalda e prepara: Accendi il forno a 180°C in modalità statica. Nel frattempo, lava accuratamente l'arancia e il limone, poiché utilizzerai la buccia in cottura.

Taglia gli agrumi: Affetta il mezzo limone e la mezza arancia a rondelle sottili, cercando di mantenere uno spessore uniforme per garantire una cottura omogenea.



**2** Prepara la base: Prendi la teglia e rivestila con un foglio di carta forno. Adagia i due filetti di salmone sulla teglia, distanziandoli leggermente l'uno dall'altro.

Condisci: Irrora i filetti con un filo d'olio extravergine d'oliva e aggiungi un pizzico di sale (e pepe se lo gradisci) direttamente sulla carne del pesce.

Guarnisci: Disponi le fette di agrumi sopra i filetti di salmone, coprendoli parzialmente. Aggiungi lo spicchio d'aglio (puoi lasciarlo in camicia e schiacciarlo leggermente) e i rametti di timo o rosmarino sopra o accanto al pesce per profumarlo.





**3** Inforna: Cuoci nel forno ormai caldo per circa 15-20 minuti. Il tempo dipenderà dallo spessore del filetto: il salmone è pronto quando diventa di un rosa opaco e si sfalda facilmente con la forchetta.

Servi: Sforna e servi subito ben caldo, accompagnando il piatto con il sughetto aromatico che si sarà formato sul fondo.





## IDEE ALTERNATIVE

Questa ricetta è una base deliziosa che puoi personalizzare in tanti modi.

Con altri agrumi: Prova a usare delle fettine di lime o di pompelmo rosa per un sapore più esotico e una nota più amara.

Con una nota dolce: Aggiungi un filo di miele o di sciroppo d'acero sui filetti prima di infornarli. Si creerà una deliziosa glassatura caramellata.

Con un tocco mediterraneo: Aggiungi alla teglia qualche oliva taggiasca e dei pomodorini ciliegino tagliati a metà per un sapore ancora più ricco.

Con una nota speziata: Oltre al pepe, puoi aggiungere qualche bacca di pepe rosa o dei semi di finocchio per un profumo più complesso.

## TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Per un salmone succoso e profumato, a prova di errore.

Trucco per una riuscita sicura: Il segreto per un salmone perfetto è non cuocerlo troppo. È pronto quando la sua carne diventa di un colore rosa opaco e si sfalda facilmente con i rebbi di una forchetta. Una cottura eccessiva lo renderebbe secco e stopposo.

Lo sfizio in più: Prima di infornare, versa sul fondo della teglia un goccio di vino bianco secco. Evaporando, creerà un vapore aromatico che manterrà il pesce ancora più umido.

L'idea per i bambini: Per i più piccoli, puoi usare solo le fette d'arancia, che in cottura diventano più dolci, e omettere il pepe. Ameranno questo piatto semplice e colorato.

Idea antispreco: Prima di affettare gli agrumi, grattugiane la scorza. Puoi usarla per aromatizzare l'olio del condimento o conservarla in un piccolo barattolo in freezer, pronta per insaporire altri piatti o [dolci](#).

## COME SI CONSERVA IL SALMONE AL FORNO AGLI AGRUMI

Il salmone al forno è più buono se gustato caldo appena fatto. Se avanza, puoi conservarlo in frigorifero per un giorno in un contenitore ermetico. Puoi mangiarlo freddo, sfilacciato in un'insalata, oppure scaldarlo per pochi minuti in forno a bassa temperatura.