

SECONDI PIATTI

Salmone in padella

di: *Cookaround*

DOSI PER: 4 persone

DIFFICOLTÀ: bassa

COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



INGREDIENTI

SALMONE IN TRANCI da 150 g l'uno - 8

ARANCIA 1

LIMONE 1

LIME 1

PEPE NERO

SALE

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

ROSMARINO 1 rametto

PEPE MISTO

Il salmone in padella è una di quelle ricette che salvano la cena all'istante. Questo pesce infatti in genere piace molto a tutti e la sua cottura non richiede grandi abilità. La ricetta che vi diamo è di una semplicità disarmante ed è per questo che l'amerete, ne siamo certi, perché diventerà uno dei vostri assi nella manica quando non sapete proprio cosa cucinare. Vi basterà abbinare una fresca insalata e il più è fatto! Provate questa ricetta e vedrete che successo sulle vostre tavole! Se amate questo pesce in maniera particolare, vi proponiamo anche un'altra gustosa ricetta: pennette al salmone, facili e buonissime anche loro!

Preparazione

1 Preparare il salmone in padella è semplicissimo e altrettanto veloce, ma vediamo come

procedere: scaldare in una padella, un filo d'olio extravergine d'oliva. Appena l'olio è caldo mettete i tranci di salmone nella padella, dalla parte della carne. Incidete leggermente la parte squamosa (la pelle), e fate cuocere per circa 1 minuto a calore sostenuto. Quindi girateli e fateli cuocere anche dalla parte della pelle. Unite in padella il rametto di rosmarino e lasciate prendere sapore. Salate e pepate leggermente e fate in modo che la pelle si abbrustolisca. Cuocete per circa 2 minuti. Durante la cottura, con l'aiuto di un cucchiaino, prendete il liquido di cottura e versatelo sui tranci di salmone, in maniera tale da farli insaporire bene. Una volta che la pelle dei tranci di salmone si è ben dorata e abbrustolita, allontanate la padella dal fuoco. Tagliate il limone, il lime e l'arancia a spicchi e, servite i tranci di salmone con gli spicchi di agrumi appena preparati, qualche rametto di aneto e del pepe misto schiacciato al momento.