

SECONDI PIATTI

Salmone in padella

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 5 min COTTURA: 10 min COSTO: medio REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



INGREDIENTI PER FARE IL SALMONE IN PADELLA

FILETTO DI SALMONE 800 gr

FINOCCHIETTO 1 rametto

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

PEPE NERO

SALE

LIMONE 1

Il salmone in padella è un secondo piatto facile e veloce, perfetto per una cena leggera. La cottura breve e il profumo del finocchietto esaltano il sapore del pesce senza coprirlo. Bastano pochi minuti per portare in tavola un **piatto morbido e succoso**, perfetto con una fetta di pane e un'insalata fresca.

COME FARE IL SALMONE IN PADELLA

1 Preparare il salmone in padella è semplicissimo e altrettanto veloce, ma vediamo come procedere: la prima cosa da fare è dividere il salmone in pezzi di circa 200 g. l'uno: gira il trancio e incidi la pelle senza andare troppo in profondità. Puoi anche mantenere le squame, che proteggeranno la pelle dal calore della padella e ti aiuteranno a non farla attaccare troppo.





- 2 Scalda in una padella un filo d'olio extravergine d'oliva. Appena l'olio è caldo metti i tranci di salmone nella padella con la parte della pelle rivolta verso l'alto. Fai cuocere per circa 2 minuti a calore sostenuto, quindi girali e lasciali cuocere anche dalla parte della pelle.





- 3 Aggiungi nella padella un rametto di finocchietto, il sale e il pepe e lascia cuocere per circa 2 minuti. Durante la cottura, con l'aiuto di un cucchiaio, prendi il liquido di cottura e versalo sui tranci di salmone, in maniera tale da farli insaporire bene. Cerca di non prolungare troppo la cottura per non far diventare il salmone stopposo.





- 4 Una volta che la pelle dei tranci di salmone si è ben dorata e abbrustolita, preleva il trancio di salmone e impiatta.

Servi il salmone in padella con un goccio d'olio extra vergine d'oliva e qualche spicchio di limone.



TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Tieni la pelle sul trancio: protegge il pesce e lo rende più saporito.

Aggiungi il finocchietto fresco solo a metà cottura per evitare che si bruci.

Non gettare eventuali avanzi: puoi sminuzzare il salmone e usarlo per condire una pasta fredda o farcire un panino.

Attenzione a non cuocere troppo il salmone per non renderlo stopposo.

COME CONSERVARE IL SALMONE IN PADELLA

Conserva il salmone cotto in frigorifero per massimo 1 giorno. Riscaldalo brevemente in padella con un filo d'olio per non seccarlo. Non consigliato il congelamento dopo la cottura.

POTRESTI CUCINARE ANCHE...

Salmone in crosta di pistacchi: croccante fuori e morbido dentro.

Rotolo di salmone affumicato: perfetto come antipasto.

Salmone al forno con erbe aromatiche: saporito e leggero.

Pasta al salmone e crema di zucchine: primo piatto cremoso.

Avocado toast al salmone: una colazione salata o brunch sfizioso.