

SECONDI PIATTI

Salmone lime e miele

di: *Cookaround*

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone** DIFFICOLTÀ: **media** PREPARAZIONE: **10 min** COTTURA: **6 min** COSTO: **medio**

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**



Il **salmone lime e miele** è un secondo davvero gustosissimo! Si tratta di un piatto semplice da realizzare, basta prendere un po' la mano con la cottura del salmone che forse è la cosa più complicata, ma per il resto è davvero una passeggiata.

La glassa al lime e miele ben si contrappone con il la grassezza del salmone creando un piatto molto equilibrato.

INGREDIENTI

SALMONE 4 tranci - 800 gr
LIME 2
MIELE 4 cucchiaini da tavola
CAVOLFIORE viola - 1
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 1
cucchiaino da tavola
SALE
PEPE NERO

PER SERVIRE

RISO BASMATI

PREPARAZIONE

- 1 Pulite e separate le cimette del cavolfiore, lavatele e trasferitele nel cestello della vaporiera. Mettete il cestello sull'acqua a bollire, coprite con un coperchio e lasciate cuocere per 5-7 minuti.



- 2 Mentre il cavolfiore viola cuoce, praticate delle incisioni parallele sulla pelle del salmone, salate e pepate i tranci su entrambi i lati.



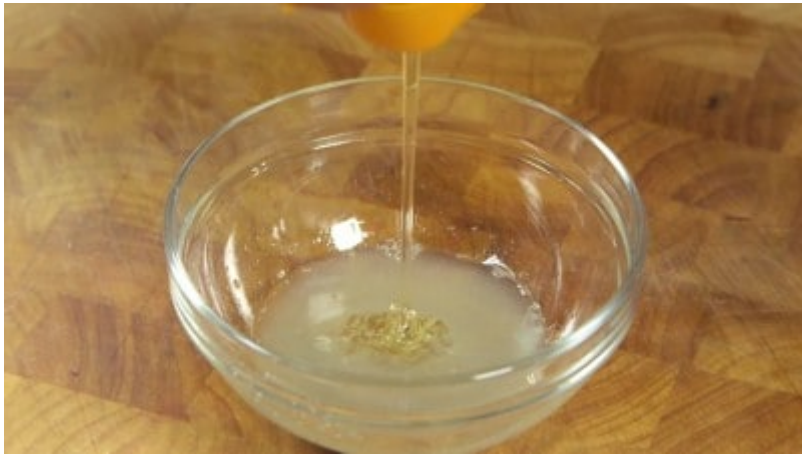
- 3 Scaldate un giro d'olio in una padella antiaderente, quindi aggiungete i tranci di salmone appoggiandoli dalla parte della pelle e fateli cuocere a fiamma vivace per circa 4 minuti.



4 Girate i tranci e cuoceteli sul lato della polpa per altri 2 minuti.



5 Nel frattempo amalgamate il succo di lime ed il miele in una ciotola ed utilizzatela per spennellare più volte la pelle mentre il trancio cuoce dalla parte della polpa.



6 Servite il salmone glassato con del riso basmati cotto ad assorbimento ed il cavolfiore cotto al vapore condito semplicemente con olio e sale.

