

SECONDI PIATTI

Salmone piastrato con insalata di finocchi arance e olive

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [15 min](#) COTTURA: [6 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



Il salmone piastrato con insalata di finocchi, arance e olive, è uno dei secondi di pesce più gettonati per la cena di Natale, con il suo sapore caratteristico, la sua consistenza burrosa e la velocità di preparazione diventa sicuramente uno degli ingredienti che più si prestano a questa occasione.

Noi abbiamo deciso di prepararlo molto semplicemente, in modo tale che tutti siano in grado di replicarne la cottura ma abbiamo anche pensato di accostarlo ad un contorno molto fresco e particolare: l'insalata di finocchi con arance e olive nere al forno....non vi resta che provarlo!

Ovviamente non è buono solo a Natale, anzi è una ricetta perfetta da fare quando vogliamo far colpo sugli ospiti durante una cena o un pranzo elegante. Ecco la ricetta e se cercate altri secondi di pesce che vi facciano fare un'ottima figura, provate anche la [spigola in crosta](#), davvero ottima!

INGREDIENTI

TRANCI DI SALMONE da 200 g ciascuno -
4
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)
SALE

PER L'INSALATA DI FINOCCHI

FINOCCHI 2
ARANCE 2
OLIVE NERE cotte al forno - 100 gr
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)
SALE
PEPE NERO

PREPARAZIONE

1 Dedicatevi come prima cosa all'insalata: lavate i finocchi, rimuovete la parte centrale molto dura ed affettatelo sottilmente.

Pelate le arance a vivo e riunitele con i finocchi in un'insalatiera. Aggiungete, infine anche le olive nere cotte al forno e mettete il tutto da parte.



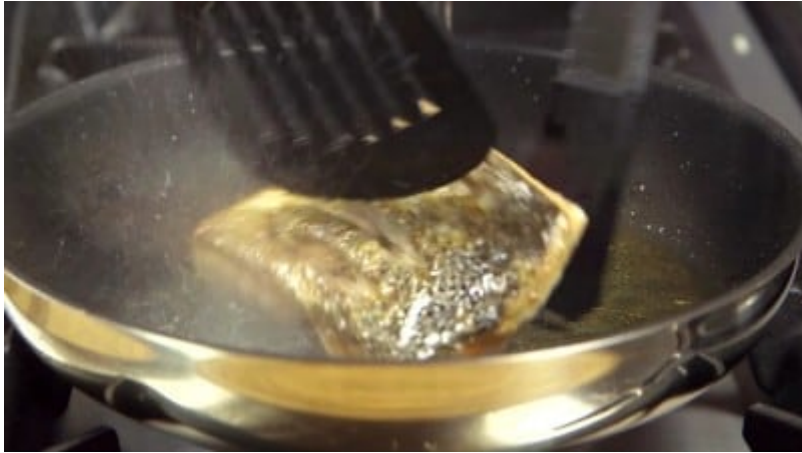


2 Passate, ora, alla preparazione del salmone. Praticate delle incisioni parallele nella pelle dei tranci di salmone. Fate scaldare un bel giro d'olio extravergine d'oliva in una padella, quindi adagiatevi i tranci di salmone dalla parte della pelle.

Lasciate cuocere a fuoco vivace per circa 4 minuti. Successivamente girate i tranci e cuocete dalla parte della polpa per altri 2 minuti irrorando continuamente con il fondo di cottura raccolto con un cucchiaio.

Salate la parte della pelle.







- 3** Mentre il salmone cuoce, preparate il condimento per l'insalata di finocchi: riunite in una ciotolina il succo di un'arancia, dell'olio extravergine d'oliva, sale e pepe e emulsionate con una frustina.





4 Una volta cotto il salmone, trasferitelo su fogli di carta assorbente e tamponatelo

cosicché s'asciughi dall'olio in eccesso. Salatelo anche dalla parte della polpa.



- 5 Condite, ora, l'insalata di finocchi con un po' di vinaigrette preparata in precedenza e disponetela nei piatti a formare una sorta di letto sul quale adagierete il filetto di salmone.



6 Ultimate ciascun piatto con un giro di vinaigrette a piacere.



CONSIGLIO

Me ne è avanzata una porzione, potrei conservarla?

Puoi conservarla per al massimo 24 ore in un contenitore in frigorifero.

Ho comprato più salmone del necessario, cosa potrei farci?

Puoi realizzare anche questa [ricetta](#): salmone, lime e miele, buonissimo!