

SECONDI PIATTI

## Salmone alla piastra con salsa ai pinoli

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone    DIFFICOLTÀ: bassa    PREPARAZIONE: 20 min    COTTURA: 10 min    COSTO: medio

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



Un secondo di pesce che si può allestire all'ultimo momento senza per questo dare l'impressione di avere messo in tavola un piatto rimediato. La salsa con cui si serve il salmone si può preparare in anticipo e la presenza di aceto e limone rende il piatto particolarmente fresco e profumato.

### INGREDIENTI

TRANCI DI SALMONE da 200 g ognuno - 4

PINOLI 40 gr

ACETO BALSAMICO 1 cucchiaio da tavola

SUCCO DI LIMONE ( di 0,5 limone ) -

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 5 cl

SALE

PEPE NERO macinato fresco -

### PREPARAZIONE

- 1 Sciacquate i tranci di salmone sotto un filo di acqua fredda ed asciugateli con la carta assorbente.

Scaldare una padella antiaderente e scottare i tranci solo dal lato della pelle, per 3 minuti a fuoco vivo, evitando che si tocchino tra loro.



- 2 Proseguite la cottura per 5 minuti a fuoco medio e per altri 2 minuti con il coperchio.



- 3 Nel frattempo mettete nel mixer il succo di limone, i pinoli, l'olio d'oliva e l'aceto balsamico e date solo un paio di brevi frullate.



- 4 Scolate i tranci di salmone, conditeli con sale e pepe macinato fresco e serviteli caldi con la salsa.