

SECONDI PIATTI

# Salmone con pesto

di: *Cookaround*

---

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone    DIFFICOLTÀ: bassa    PREPARAZIONE: 10 min    COTTURA: 15 min    COSTO: medio

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile

---



Il **salmone con pesto** è un secondo piatto leggero e fresco. La grassezza delle carni di questo pesce, ben si bilancia con la freschezza del pesto, anche dal punto di vista nutrizionale il salmone con il pesto è davvero un concentrato di salute! Gli omega3 presenti in abbondanza nella carne di questo pesce ci aiutano a tenere a bada il colesterolo mentre il basilico ha diverse proprietà terapeutiche: è antinfiammatorio, è diuretico, è ricco di ferro e di potassio. Che dire? Cosa c'è di meglio di mangiare un piatto prelibato sapendo che fa bene anche alla salute? Scoprite tutti i segreti della cottura del salmone in questa videoricetta!

## INGREDIENTI

SALMONE 800 gr

BASILICO 1 mazzo

PINOLI 50 gr

SPICCHIO DI AGLIO ½

PARMIGIANO REGGIANO grattugiato - 50 gr

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4 cucchiaini da tavola

SALE

## PREPARAZIONE

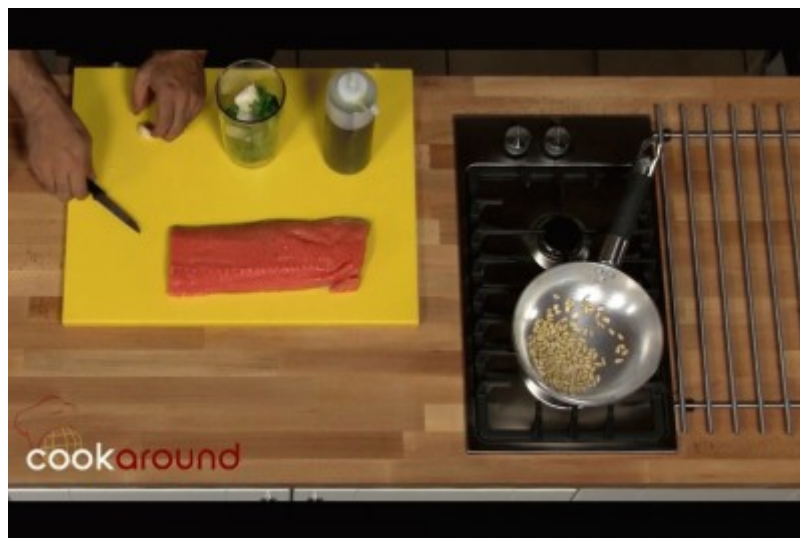
- 1 Preparate il filetto di limone e controllate che non vi siano lische, altrimenti rimuovetele con una pinzetta.

Fate tostare in una padellino senza alcun tipo di condimento i pinoli.



2 Riunite nel boccale di un frullatore ad immersione il basilico, un paio di scaglie di parmigiano, un giro d'olio, un pizzico di sale ed un pezzetto d'aglio; date una prima frullata.

Unite al pesto i pinoli, lasciandone qualcuno per la decorazione finale e altro olio e frullate il tutto fino a raggiungere la densità desiderata regolandovi con l'olio extravergine d'oliva; regolate di sale.





- 3 Fate scaldare abbondante olio in una padella, meglio se di ferro; tagliate il filetto in più tranci ed adagiateli nella padella con l'olio caldo con la pelle rivolta verso il basso.



- 4 Inclinate leggermente la padella, raccogliete con un cucchiaio l'olio dalla padella e riversatelo sopra la polpa del pesce.



- 5 La polpa del pesce si cuocerà con il calore dell'olio che verserete, quindi cambierà colore diventando d'un rosa opaco.

Lasciate la padella sul fuoco e raccogliete il pesto in una salsiera.

Quando il salmone risulterà cotto, avrà cioè cambiato colore in maniera uniforme, disponetelo nei piatti da portata, salatelo leggermente ed ultimate il piatto con un cucchiaino di pesto.

Portate in tavola il salmone ricordandovi di mettere in tavola il pesto che avete preparato in una salsiera cosicché i commensali possano prenderne dell'altro.



NOTE