

SECONDI PIATTI

Salmone con spinaci e salsa al limone

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [5 min](#) COTTURA: [25 min](#) COSTO: [medio](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



Il salmone con spinaci e salsa al limone è un secondo di pesce dal sapore fresco e delicato. Il salmone resta morbido, il contorno di spinaci è semplice ma ben accordato, la salsa al limone completa ed arricchisce il tutto...

INGREDIENTI

SALMONE in tranci - 800 gr
SPINACI 1 kg
PANNA 200 gr
SCORZA DI LIMONE pezzi - 2
SUCCO DI LIMONE 2 cucchiaini da tavola
GRAPPA 1 cucchiaino da tavola
SPICCHIO DI AGLIO 1
TIMO 2 rametti
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4 cucchiaini da tavola
SALE

PREPARAZIONE

- 1 Fate scaldare la panna in un pentolino, nel frattempo ricavate la scorza di mezzo limone e tagliatela a julienne.



- 2 Non appena la panna sarà ben calda, spegnete il fuoco, unite le scorze di limone e lasciatele in infusione nella panna.



- 3 Unite alla panna anche due cucchiaini di succo di limone ed uno di grappa.



- 4 Fate scaldare due giri d'olio extravergine d'oliva con uno spicchio d'aglio in camicia schiacciato e due rametti di timo.



- 5 Quando l'olio sarà ben caldo, unite alla padella i tranci di salmone con la pelle a contatto con la padella.



- 6 Inclinate la padella e con un cucchiaio, prelevate l'olio di cottura per rovesciarlo sulla superficie dei tranci di pesce.



- 7 Quando la polpa del pesce avrà cambiato colore diventando di un rosa più chiaro, prelevate il pesce ed adagiatelo in una teglia da forno foderata con della carta forno con la pelle rivolta verso l'alto.



- 8 Salate adeguatamente e terminate la cottura del pesce in forno a 200°C per circa 6-7 minuti.

Nel frattempo fate cuocere gli spinaci freschi, precedentemente lavati, nella stessa padella dove avevate rosolato i tranci di salmone per un paio di minuti a padella coperta, giusto quanto serve per farli appassire.



- 9 Riprendete il salmone dal forno e servitelo insieme agli spinaci e nappandolo con la salsa al limone.



NOTE

Dando un'occhiata alle tabelle nutrizionali degli alimenti, si può notare che gli spinaci sono ricchissimi di ferro. Purtroppo, però, pur essendo così abbondante, il 95% del ferro contenuto negli spinaci è inutilizzabile come nutriente, proprio per la presenza dell'acido ossalico. Per assimilare l'equivalente in ferro fornito da 100 g di carne, occorre consumare più di un kg di spinaci. Gli ossalati sono inoltre nocivi nelle forme reumatiche e sono controindicati anche per chi soffre di calcoli renali (a meno che non vengano associati ad un'abbondante assunzione di liquidi), osteoporosi o per chi deve guarire da una frattura ossea (l'acido ossalico limita fortemente anche l'assorbimento di calcio). Anche se ricchi di acido ossalico, gli spinaci rappresentano una buona fonte di vitamina C, carotenoidi, acido folico, clorofilla e luteina. L'insieme di questi micronutrienti ne esalta le proprietà antiossidanti, rendendoli un alimento particolarmente utile per la salute degli occhi, per chi soffre di aterosclerosi, per le gestanti e per l'azione protettiva nei confronti delle patologie coronariche. Per evitare di disperdere il loro prezioso carico di micronutrienti nell'acqua di cottura, si consiglia di consumarli crudi o cotti in poca acqua bollente. Qualche goccia di succo di limone aumenterà invece la biodisponibilità del ferro contenuto negli spinaci.