

Salmone affumicato con salsa al prezzemolo

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **490Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **20 minuti**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**

INGREDIENTI

- Mezzo insalata gentile
- 1 carota
- 4 ravanelli
- 6 fette di pane da toast
- 200 g di salmone affumicato
- Olio extravergine di oliva
- Mezzo limone
- Pepe nero macinato al momento
- Sale fino
- Salsa al prezzemolo (dose per le persone della ricetta)



PREPARAZIONE

- Pulire l'insalata gentile eliminando le foglie rovinate e la parte dura del gambo. Lavarla e asciugarla con uno strofinaccio pulito, oppure con la centrifuga da insalata.
- Lavare la carota e affettarla alla julienne.
- Lavare accuratamente i ravanelli e affettarli sottili usando un pelapatate o un coltello molto affilato.
- Abbrustolire le fettine di pane sotto il grill del forno e tagliarle a metà per ottenere dei triangolini.
- Disporre insalata, carote, ravanelli e salmone nel piatto da portata (o direttamente nei piatti da porzione) e condire con un filo d'olio, qualche goccia di limone spremuto e una macinata di pepe. Sulle verdure aggiungere anche un pizzico di sale.
- Unire le fettine di pane abbrustolite e mettere la salsa al prezzemolo in una ciotolina o in un bicchierino, da servire assieme al piatto.
- Servire.

STAGIONE

Ricetta per tutte le stagioni

AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.

I consigli di Barbara

La salsa al prezzemolo è ottima da spalmare sui crostini di pane da mangiare con una fettina di salmone appoggiata sopra o per accompagnare l'insalatina.

Il piatto può essere preparato il giorno prima ed essere conservato in frigorifero fino al momento di servire. Ovviamente condire solo all'ultimo minuto e unire il pane appena abbrustolito. E' bene inoltre tenere la preparazione a temperatura ambiente per mezz'ora prima di gustarlo, in modo che non sia troppo freddo.

Ottimo anche da mangiare fuori casa. Tenere separato il pane abbrustolito perchè se confezionato assieme al piatto tende a diventare molle.