

# Salmone e carote al vapore

Il **salmone e carote al vapore** è una ricetta leggera e semplice da preparare, ma il suo sapore vi saprà stupire se ben realizzata e se preparata con ingredienti freschi, di buona qualità.

Il **salmone e carote al vapore** si conserva per un giorno in frigorifero. Prima di gustarlo è bene però lasciarlo per una mezz'ora a temperatura ambiente.

## INFORMAZIONI

- 2 persone
- **300Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

## INGREDIENTI

- 2 tranci di salmone da porzione
- 6 carote

### Per condire le carote

- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- 1 cucchiaino di aceto di mele
- 1 pizzico di sale
- 1 pizzico di origano
- 1 spicchio di aglio

### Per condire il salmone

- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- Mezzo limone
- 1 pizzico di sale

## PREPARAZIONE

- Lavare il salmone sotto acqua fresca corrente eliminando le squame e tamponarlo bene con carta da cucina per asciugarlo.
- Lavare le carote, tagliare le estremità e affettarle nello spessore di 3-4 millimetri circa.
- Mettere nella vaporiera le carote e cuocerle per 20 minuti. Aggiungere quindi il salmone e proseguire la cottura per altri 10 minuti. Se si utilizza una vaporiera a cestelli impilabili mettere le carote sopra e il salmone sotto.
- Quando le carote sono cotte metterle in una ciotola e condirle con un'emulsione di olio, aceto di mele, sale, origano e l'aglio spellato e affettato.
- Mettere il salmone direttamente nel piatto da porzione, con una paletta, molto delicatamente per non romperlo, condirlo con un'emulsione di olio, qualche goccia di succo di limone e sale.
- Unire le carote e servire.

## STAGIONE

Marzo, aprile

## AUTORE

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

