

Salmone con erba cipollina

Il **salmone con erba cipollina** è un secondo piatto a base di pesce semplice e leggero, ma nutriente e molto gustoso, soprattutto se preparato con un trancio di salmone di ottima qualità.

Il **salmone con erba cipollina** è un piatto che può essere gustato tiepido, ma anche freddo. E' ottimo anche fuori casa, ad esempio al lavoro. Si conserva ottimamente per un giorno in frigorifero, ma lasciarlo almeno mezz'ora a temperatura ambiente prima di mangiarlo.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **290Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 1 mazzetto di erba cipollina
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- Mezzo limone
- Pepe nero macinato al momento
- 2 tranci di salmoni da porzione
- Sale

PREPARAZIONE

- Preparare come prima cosa la salsa di condimento in modo che possa insaporirsi.
- Lavare l'erba cipollina, tamponarla con carta da cucina e affettarla finemente.
- Mettere in una ciotola l'olio, spremervi il succo di limone ed emulsionare bene. Unire una macinata di pepe e l'erba cipollina stagliuzzata (tenendone da parte un po' per decorare), quindi mescolare, coprire e tenere da parte.
- Lavare il salmone sotto acqua fresca corrente eliminando le squame e tamponarlo bene con carta da cucina per asciugarlo.
- Cuocerlo a vapore per una decina di minuti circa. Deve risultare cotto in modo uniforme, ma ancora morbido e succoso.
- A fine cottura ritirarlo, metterlo in un piatto da portata e irrorarlo con l'olio aromatizzato.
- Regolare di sale, unire l'erba cipollina tenuta da parte, coprire con la pellicola trasparente e far insaporire per 10-15 minuti prima di servire, irrorando con il fondo d'olio.

CONTORNO DI ABBINAMENTO IDEALE

Insalata, verdure a vapore

STAGIONE

Ricetta per tutte le stagioni

AUTORE

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

