

Salmone in padella

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **360Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **light**

INGREDIENTI

- 2 tranci di salmone da porzione (150 g circa cadauno)
- 2 scalogni
- 4 rametti di prezzemolo
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 100 ml di vino bianco secco
- Pepe nero macinato al momento
- Sale

PREPARAZIONE

- Pulire i tranci di salmone eliminando le scaglie e sciacquarli sotto acqua corrente. Se le fette non sono molto compatte, arrotolare le due estremità libere e fermarle con uno stecco per evitare che si rompano durante la cottura.
- Spellare gli scalogni e tritarli finemente.
- Lavare il prezzemolo, tamponarlo con carta da cucina, selezionarne le foglie e tritarle finemente con la mezzaluna su un tagliere.
- In una capace padella mettere due cucchiaini d'olio e lo scalogno tritato. Farlo dorare a fiamma dolce, quindi unire il salmone.
- Farlo colorire da entrambe le parti, quindi unire il vino bianco. Far riprendere il bollore, quindi abbassare la fiamma, unire un cucchiaino di prezzemolo tritato, un macinata di pepe, un pizzico di sale, coprire e far cuocere per 15 minuti a fiamma dolce. Girare a metà cottura, molto attentamente e delicatamente con una larga paletta per non rompere i tranci.
- Negli ultimi minuti di cottura scoperchiare, alzare la fiamma e far appena rapprendere il fondo di cottura. Non girare il salmone per non romperlo.
- Servire irrorando con il fondo di cottura e decorando con il prezzemolo tritato rimasto.



CONTORNO DI ABBINAMENTO IDEALE

verdure al vapore

STAGIONE

Ricetta per tutte le stagioni

AUTORE

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