

Salmone e patate a vapore

Il **salmone e patate a 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 patate a 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
- **460Kcal** 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 (150 g circa cadauno)
- 400 g di patate
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- Sale
- Mezzo limone

PREPARAZIONE

- Pulire il salmone togliendo le squame raschiandole con un coltello. Sciacquare sotto acqua corrente e tamponare accuratamente con carta da cucina.
- Lavare le patate, sbuciarle e tagliarle a spicchi, oppure lasciarle intere se non sono troppo grandi.
- Mettere nella vaporiera le patate e farle cuocere 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 patate sopra ed il salmone sotto.
- Disporre in un piatto le patate e il salmone, condire con olio extravergine di oliva a crudo e un pizzico di sale. Unire qualche goccia di succo di limone sul salmone.
- 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

Se piace, condire sia le patate, sia il salmone con un trito fine di prezzemolo.

