

Salmone alla soia

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **350Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **30 minuti**
- ricetta **light**

INGREDIENTI

- 2 filetti di salmone da porzione
- 2 cucchiai di olio extravergine di oliva
- 50 ml di vino bianco secco
- 1 cucchiaio di salsa di soia
- Pepe nero macinato al momento

PREPARAZIONE

- Lavare i filetti di salmone sotto acqua fresca corrente. Se hanno la pelle su un lato toglierla con un coltello affilato.
- Mettere in un'ampia padella l'olio e disporvi i filetti di salmone. Portarla sul fuoco a fiamma vivace e fargli prendere calore.
- Rosolare i filetti di salmone su entrambi i lati, girandoli delicatamente con una larga paletta.
- Unire il vino, la salsa di soia e cuocere a fiamma media, coperto, per 10 minuti. Controllare di tanto in tanto che il fondo di cottura non si asciughi troppo.
- Trascorso il tempo di cottura indicato scoperchiare, alzare la fiamma e cuocere fino a far glassare il pesce, che dovrà assumere un aspetto ben dorato.
- Servire immediatamente con una generosa macinata di pepe. Essendo la soia saporita, solitamente non occorre salare.

CONTORNO DI ABBINAMENTO IDEALE

Contorni a base di piselli, insalata fresca, carote.

STAGIONE

Ricetta per tutte le stagioni

AUTORE

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

