

Tranci di salmone al vino

I **tranci di salmone al vino** sono gustosi tranci di salmone cotti in padella con un trito di aglio, prezzemolo e vino bianco secco. La cottura lenta e delicata permette di mantenere sapore e morbidezza.

I **tranci di salmone al vino** si conservano per un giorno in frigorifero, ben coperti. Prima di gustarli è bene però lasciarli per una mezz'ora a temperatura ambiente.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **320Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **30 minuti**
- ricetta **light**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 2 tranci di salmone
- 4 rametti di prezzemolo
- 1 spicchio di aglio
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- 100 ml di vino bianco secco
- Sale
- Pepe nero macinato al momento

PREPARAZIONE

- Lavare velocemente i tranci di salmone sotto acqua fresca corrente.
- Se presenti, togliere le squame dalla parte con la pelle. Asciugarli tamponando con carta da cucina.
- Passare un dito sulla carne del salmone e con una pinzetta togliere eventuali spine.
- Lavare il prezzemolo, selezionarne le foglie e tritarle finemente assieme all'aglio spellato. Io uso la mezzaluna su un tagliere.
- Mettere in una padella antiaderente l'olio, il trito di aglio e prezzemolo e portarla sul fuoco.
- Far soffriggere il trito a fiamma bassa, facendo molta attenzione all'aglio, che si deve appena dorare, ma non bruciare.
- Unire i filetti di salmone e farli cuocere due minuti dal primo lato. Girarli delicatamente e far cuocere per altri 2 minuti.
- Versare il vino, unire un pizzico di sale, una macinata di pepe e cuocere per 8-10 minuti a fiamma media coperto.
- A metà cottura girare per un'ultima volta.
- Di tanto in tanto scopertchiare, raccogliere con un cucchiaio il fondo di cottura e cospargere il salmone in superficie.
- Servire irrorando con il fondo di cottura.

STAGIONE

Ricetta per tutte le stagioni

AUTORE

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

