



Insalata con salmone, cetrioli e yogurt

Tempo: 15 min

Difficolta': 1

Prodotto: Filetto di Salmone Affumicato con Grani di Pepe

Ingredienti per quattro persone

- 2 confezioni di Filetto di Salmone Rio Mare da 150g gusto affumicato
- 3 cetrioli freschi
- 100g di crescione o altra insalata piccola
- qualche foglia di menta
- 100g di yogurt cremoso non dolcificato
- sale
- pepe

Procedimento

1. Pela i cetrioli, tagliane due a fettine e salali abbondantemente. Sminuzza finemente il terzo e uniscilo allo yogurt. Insaporisci lo yogurt con la menta tritata e un po' di sale e pepe.
2. Sciacqua il sale dai cetrioli a fettine, sgocciola bene e aggiungili all'insalata.
3. Unisci il salmone, condisci tutto con la salsa di yogurt, sistema nei piatti e servi subito.



Le Ricette di Rio Mare PER TUTTE LE OCCASIONI

Il consiglio dello Chef

Crescione

Trita finemente le foglie di un mazzetto di crescione fresco, poi aggiungi 100 gr di burro e il succo di mezzo limone mescolando in una ciotola. Otterrai un burro delizioso da spalmare su tartine o da servire con pesci e carni alla griglia.

Yoghurt

Trita uno spicchio d'aglio con 4 noci pecan e 1 cucchiaio di aneto, aggiungi un cetriolo grattugiato e unisci tutto a 4 tazze di yoghurt greco con tre cucchiari d'olio. E' una deliziosa zuppa estiva.

Cetriolo

Per eliminare il sapore amaro del cetriolo, taglia le due estremita' e strofinale sulla polpa del taglio finche' compare una schiumetta bianca che sciacquerai sotto l'acqua corrente.