



Salmone con caponata di melanzane

Tempo: 30 min

Difficolta': 2

Prodotto: Filetto di Salmone all'Olio d'Oliva

Ingredienti per quattro persone

- 3 confezioni da 150g di salmone sott'olio Rio Mare
- 2 melanzane
- 2 costole di sedano
- 1/2 cipolla
- 2 pomodori maturi
- 40g di olio extra vergine di oliva
- 20 g di olive nere snocciolate
- 20g di pinoli
- 1 cucchiaio di capperi
- 1 cucchiaio di aceto
- prezzemolo tritato
- zucchero
- sale

Procedimento

1. Taglia a cubetti le melanzane, sminuzza la cipolla e il sedano, pela i pomodori e tagliali in cubetti.
2. Rosola in una padella la cipolla e il sedano con l'olio, unisci un cucchiaino di zucchero e l'aceto, lascia evaporare, aggiungi le melanzane, regola di sale e incorpora il pomodoro.
3. Cuoci su fuoco vivace per 10 minuti, insaporisci con le olive, i capperi e i pinoli, sgocciola il salmone, adagialo sulla caponata, scalda sul fuoco per 2 minuti, spolverizza con il prezzemolo e servi.

Buona anche cosi':

Sostituisci una melanzana con 2 peperoni gialli.



Le Ricette di Rio Mare PER TUTTE LE OCCASIONI

Il consiglio dello Chef

I grandi chef hanno sempre dei piccoli trucchi per trasformare una semplice ricetta in un piccolo capolavoro di gusto. Quali? Controllare di avere a disposizione gli strumenti e gli ingredienti giusti e compiere tutti quei piccoli gesti che aiutano la creatività in cucina.

Scopri i segreti di Rio Mare!

Capperi

E' consigliabile utilizzare i capperi sotto sale per pietanze, ripieni, pizze e sughi di pasta. I capperi sott'aceto, invece, sono perfetti nelle insalate o per esaltare salse a base di uova. Ricordati che non gradiscono cotture lunghe.

Melanzana

La melanzana tonda viola non necessita di "spurgatura". Quella lunga e nera, si. Cospargi le fette (alte 1/2 cm) con sale grosso e lascia agire per 1/2 ora prima di sciacquare.