



Salmone e finocchi con salsa al finocchietto e pinoli

Tempo: 15 min

Difficolta': 1

Prodotto: Filetto di Salmone all'Olio d'Oliva

Ingredienti per quattro persone

- 2 confezioni di Filetto di Salmone all'olio di oliva da 150g
- 2 finocchi
- 20g di pinoli
- qualche rametto di finocchietto selvatico
- un cuore di insalata riccia
- 40g di olio extra vergine di oliva
- 1 cucchiaio di succo di limone
- sale
- pepe

Procedimento

1. Stempera nel succo di limone un po' di sale e abbondante pepe appena macinato, unisci il finocchietto selvatico sminuzzato e l'olio e amalgama bene tutto sbattendo con una forchetta.
2. Dividi in cimette l'insalata riccia e taglia a fettine sottili i finocchi dopo aver eliminato le foglie esterne piu' dure. Fai tostare leggermente i pinoli in un padellino antiaderente senza condimento.
3. Sgocciola il salmone e sfoglialo leggermente. Sistema a strati nei piatti un po' di insalata, i finocchi, il salmone quindi ancora finocchi e salmone, condendo con la vinaigrette preparata ogni strato. Completa con i pinoli tostati e servi subito.



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!

Finocchietto

Utilizza abbondante finocchietto selvatico sbollentato e tritato per condire le sarde: un matrimonio di sapori ideale!

Pinoli

Oltre che nel celeberrimo pesto, i pinoli entrano in un gran numero di ricette, sia dolci che salate. Si consumano crudi oppure tostatati.

Stemperare

Per evitare grumi, non versare la farina di colpo, ma filtrala un po' per volta attraverso un colino.

Tostatura

Per tostare il riso, fase essenziale per preparare il risotto, versalo in olio o burro già caldi e mescola con una spatola finché i chicchi diventano lucidi. Per tostare mandorle o pinoli, ungi appena una padella antiaderente e cuoci a fuoco medio per 3/4 minuti mescolando spesso, fino a che non prendano colore.