



Salmone con spinaci e aceto balsamico

Tempo: 15 min

Difficolta': 1

Prodotto: Filetto di Salmone al Naturale

Ingredienti per quattro persone

- 200g di spinaci piccoli da insalata
- 3 confezioni da 150g di salmone al naturale Rio Mare
- 30 g di olio - 20g di aceto balsamico
- 30g di una passa rinvenuta in acqua
- 20 g di pinoli
- 1 spicchio di aglio
- 1 pezzetto di peperoncino
- sale

Procedimento

1. Rosola lo spicchio d'aglio tagliato a meta' in una padella con l'olio e il peperoncino, aggiungi gli spinaci lavati, regola di sale, aggiungi l'uvetta e i pinoli.

2. Cuoci per 3 minuti, sgocciola il salmone e adagialo sopra agli spinaci, spruzza tutto con l'aceto balsamico, scalda sul fuoco per 2 minuti e servi.

Buona anche cosi':

Spolverizza la preparazione finita con 30 g di scaglie di parmigiano reggiano.



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!

Peperoncino

Per mitigare il piccante del peperoncino fresco taglialo a metà ed elimina con cura tutti i semi prima di tagliarlo a fettine.

Pinoli

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

Spinaci

Aggiungi agli spinaci, crudi o cotti, qualche goccia di limone: aumenterai la biodisponibilità (assimilazione) del ferro che contengono.

Aceto balsamico

Qualche goccia di prezioso aceto balsamico aggiunto al tonno o al salmone al naturale, ne esalta il sapore rendendoli particolarmente appetitosi.