TUTTE LE RICETTE

SALMONE SCOTTATO SU LETTO DI ORZO, EDAMAME E SEDANO

40 MIN | MEDIA | SECONDO

INGREDIENTI

INGREDIENTI PER UNA PERSONA:

- 1 trancio di salmone naturale
- 40 gr. di orzo
- Edamame q.b.
- 1 gambo di sedano
- ½ limone
- Gomasio
- Prezzemolo
- Olio extravergine di oliva

PREPARAZIONE

Come prima cosa, fate cuocere l'orzo per il tempo riportato sulla confezione (in base al tipo di orzo, la cottura va dai 10 ai 20 minuti circa).

Prendete una padella antiaderente, aggiungeteci un filo d'olio evo e accompagnate il trancio di salmone. Dopo qualche minuto, aggiungete il succo di mezzo limone, coprite con un coperchio e fate cuocere per 10 minuti circa. Di tanto in tanto, girate il salmone per non farlo attaccare alla padella. Se necessario, aggiungete dell'altro limone o un altro filo d'olio. Trascorsi i 10 minuti, togliete il coperchio sopra la padella, aggiungeteci del prezzemolo tritato e fate ultimare la cottura del salmone facendo cuocere per ulteriori due minuti a fiamma più alta.

Nell'attesa che il salmone ultimi la sua cottura, fate scaldare in un pentolino dell'acqua e quando questa inizierà a bollire, aggiungeteci gli edamame e fateli cuocere per circa due minuti. Tagliate il sedano con una mandolina e iniziate a comporre il vostro piatto. Come prima cosa, stendete l'orzo, aggiungeteci il sedano, stendete il salmone e guarnite il tutto con gli edamame. Come condimento, aggiungeteci del gomasio e un filo d'olio extra vergine di oliva.

PER UN TOCCO IN PIÙ

Aggiungi un gusto fresco ed equilibrato a questa ricetta usando il nostro Extra Vergine Premi e Spremi!

Il **salmone** è ricco di proteine oltre che di vitamina B6, riboflavina e niacina, le quali favoriscono il processo di conversione del cibo in energia.

L'**orzo** nutre la flora intestinale che a sua volta produce acido butirrico, il combustibile principale delle cellule intestinali, necessario per mantenere il colon in buona salute e garantire un senso di leggerezza.

Ecco dunque un compromesso per un piatto **leggero** ma anche **energetico**.

CONDIVIDI

© 2019 MONINI - P.IVA 02625300542