

CUCINA

SALMONE

Dalla pizza alla zuppa e non solo affumicato. Eccolo protagonista di un intero menu

DI CLAUDIA COMPAGNI



Pizza bianca con
salmone affumicato

RICETTA A PAGINA 113



Burger di salmone

RICETTA A PAGINA 113

Living Inside



Salmone ai semi con patate

Preparazione: 1 ora e 30 minuti | Cal/porzione: 700
Dosi per 4 persone
Esecuzione: media

Ingredienti

700 g di filetto di salmone senza pelle e lisce ÷ 500 g di patate piccole ÷ 50 g di semi misti tra girasole e zucca ÷ 40 g di Grana Padano ÷ 30 g di grano saraceno tostato ÷ 10 g di timo ÷ 1 cucchiaino di paprica dolce ÷ 40 g di burro ÷ olio extravergine di oliva ÷ sale

Preparazione

1 Lava le patate e incidile a fettine parallele senza tagliarle fino in fondo. Insaporiscile con una presa di sale, trasferiscile in una grossa teglia e spennellale con il burro sciolto su fiamma bassissima. Cospargile con la metà della paprica e cuocile in forno a 180° per un'ora.
 2 Spennella il salmone con un cucchiaino di olio, insaporiscilo con un pizzico di sale e la paprica rimasta e cospargilo con i semi mescolati al grano saraceno. Premili con il palmo delle mani per farli aderire e trasferiscilo nella teglia con le patate.
 3 Cuoci per altri 25 minuti, cospargi le patate con il Grana Padano grattugiato con la grattugia a fori grossi e il timo. Ripassa la teglia in forno per 2-3 minuti e servi.



Chowder di salmone

Preparazione: 40 minuti | Cal/porzione: 580 | Dosi per 4 persone
Esecuzione: facile

Ingredienti

500 g di filetto di salmone senza pelle ÷ 400 g di patate ÷ 200 g di carote ÷ 1 scalogno ÷ 2 dl di panna fresca ÷ 2 dl di latte ÷ 1 foglia di alloro ÷ 3 rametti di timo ÷ 10 g di erba cipollina ÷ olio extravergine di oliva ÷ pepe bianco ÷ sale

Preparazione

1 Sbuccia e trita finemente lo scalogno, sbuccia le patate, lavale, tagliale a cubetti e man mano che sono pronte mettile a mollo in acqua fredda. Pela le carote, elimina le estremità e taglia anche queste a cubetti delle stesse dimensioni delle patate. Elimina le lisce dal filetto di salmone e taglia anche questo a dadi.
 2 Scalda 4 cucchiaini di olio in una casseruola, unisci lo scalogno e lascialo stufare dolcemente fino a che si ammorbidisce, unisci le carote e le patate, lasciale insaporire per qualche minuto e aggiungi l'alloro, i rametti di timo legati tra loro con spago da cucina e una presa di sale. Versa il latte e la panna bollenti e cuoci per 15 minuti.
 3 Unisci il salmone, cuocilo per 5 minuti, regola di sale e pepe, elimina le erbe aromatiche e cospargi con l'erba cipollina tagliuzzata.

Ricette di pag. 110 - 111



I vini consigliati da
@aduavilla



UNA CANTINA ESEMPLARE

La Cantina Produttori di Bolzano è una realtà proiettata verso il futuro e radicata nella tradizione del territorio. Fra i vini prodotti, vi segnaliamo il **Silvaner**, qui coltivato da oltre 200 anni nelle calde e ventilate zone altoatesine come Valle Isarco e Renon. Il Silvaner piace già al primo assaggio, perché risulta fresco, fruttato, elegante. Caratteristiche che non si dimenticano e creano veri appassionati di questa tipologia di vini dall'impronta aromatica.



Pizza bianca con salmone affumicato

Preparazione: 30 minuti | Cal/porzione: 490
Dosi per 4 persone | Esecuzione: facilissima

Preparazione

Stendi 400 g di pasta da pane sul piano di lavoro leggermente infarinato fino a ottenere un disco sottile. Trasferiscilo in una teglia rivestita con carta da forno, versa 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva e cuocila in forno preriscaldato a 220° per 10 minuti. Leva la teglia dal forno, cospargi la base cotta con 140 g di crescenza a fiocchetti e ripassa la pizza in forno per 10 minuti. Copri il formaggio con 100 g di salmone affumicato a fette e cospargilo con la scorza di mezzo limone grattugiata e 50 g di rucola.



Burger di salmone

Preparazione: 25 minuti | Cal/porzione: 580
Dosi per 4 persone | Esecuzione: facile

Preparazione

Trita finemente 500 g di filetto di salmone con uno scalogno e 10 g di aneto, aggiungi la scorza grattugiata di mezzo lime non trattato, 20 g di pangrattato e una presa di sale e mescola fino a ottenere un composto omogeneo. Forma 4 burger e cuocili su una piastra bollente, per 2-3 minuti per lato. Farcisci 2 panini ai semi di papavero e 2 al naturale con 50 g di maionese mescolata con mezzo cucchiaino di paprica, copri la salsa con 100 g di pomodoro a fette, i burger, 50 g di foglie di insalata, 10 g di germogli di pisello, 50 g di avocado a fette e ricomponi i panini.

dalla cucina del cuoco alla tua

FILIPPO LA MANTIA
oste e cuoco

Giannamico Chierregato

Dall'Alaska alla Sicilia: la sua polpa si sposa anche con il cuscus

Ma che ci azzecca un cuoco e oste palermitano a parlare di salmone? Eppure il salmone è presente nella memoria di ognuno di noi. E la mia generazione, quella degli Anni '60, ha sempre considerato questo pesce che veniva da lontano, Norvegia, Alaska, Canada e Scozia, un bene di lusso. Un piatto come pennette con salmone, vodka e panna era diventato la bandiera di matrimoni, banqueting e catering e, perché no, degli autogrill. Anche piatto del Natale, quando insieme ai tortellini faceva bella mostra di sé sulle tavole imbandite. Per cominciare, proviamo a "sicilianizzarlo" con un cuscus.

CUSCUS AL SALMONE

Pulisci e sfiletta un salmone fresco, con la testa e la lisca prepara un brodo aggiungendo sedano, carote, alloro e un limone. Filtralo e tienilo da parte per far "rinvenire" la semola del cuscus. Cuoci il trancio al vapore e lascialo marinare per qualche minuto in un intingolo fatto con lime, pomodorino e basilico tritati, olio e origano. Mescola il cuscus e il condimento e decora a piacere anche con filetti di salmone crudi.

PASTA CON SALMONE AL PESTO DI ZENZERO E MENTA

Frulla grana, pepe, olio, zenzero e menta. Riduci a filetti il salmone e saltalo per pochi minuti in padella con un goccio di olio. Cuoci la pasta al dente, manteca con la salsa preparata e aggiungi il salmone tostato. Visto che il salmone ha la polpa delicata, si può anche aggiungere crudo in mantecatura: cuocerà col calore della pasta.

TRANCI DI SALMONE ALL'AGGHIOTTA

In un tegame con un po' di olio fai stufare un trito di carota, sedano, capperi e patate a cubetti, aggiungi i trancetti di salmone e lascia in cottura per 10 minuti. Servi il pesce ricoperto dal condimento.

PANE TOSTATO CONDITO CON ACCIUGHE E SALMONE MARINATO

Un piatto facile facile: pane tostato con un goccio di olio, panna acida spalmata, acciughe sott'olio e fettine di salmone marinate con lime e menta tritata.

FRITTATA CON AVOCADO, POMODORINI, BASILICO E SALMONE

Sbatti due uova e unisci avocado a cubettini e un trito di pomodorini, salmone e basilico. Tosta la frittata in padella, arrotolala lasciandola morbida dentro. Accompagna con un'insalatina di finocchi e arance.



Cuscus al salmone.

Le feste non sono finite

UN PANETTONE AL PROFUMO DI SICILIA

Ecco un dolce natalizio per cui val la pena di creare ancora un'occasione di festa. Un panettone originale, ma fedele alla ricetta meneghina. A proporlo è il pluripremiato primo maestro pasticciere Nicola Fiasconaro, dalla sua azienda dolciaria di Castelbuono, famosa in tutto il mondo (fiasconaro.com). In pratica, la



quintessenza della Sicilia: canditi provenienti da limoni, arance, mandarini 100% siciliani e siciliano doc è anche lo zafferano. In un packaging firmato Dolce&Gabbana, 37 euro (1 kg).

La nutrizionista



EVELINA FLACHI
Presidente della
Fondazione
italiana per
l'educazione
alimentare

Calcio e grassi buoni: salmone forever

Gustoso, ricco di minerali tra cui il calcio e grassi benefici Omega 3 e Omega 6, il salmone è un ottimo ingrediente da usare di più tutto l'anno. Per non compromettere la sicurezza e la qualità dei piatti, l'unica accortezza è scegliere prodotti di buona qualità e provenienza certificata, specialmente se si tratta di salmone affumicato.

1. PIZZA

Questa nostra specialità ormai si propone in mille varianti, normale che arrivasse anche quella al salmone. Perfetta per la stagione, è anche un ottimo modo per riciclare avanzi natalizi. Arricchita dalle proteine nobili e dagli antiossidanti del pesce, fa da piatto unico ricco ed equilibrato. Attenzione che la pizza non risulti troppo salata.

2. BURGER

Preparare dei paninetti con burger a base di salmone è un'idea interessante per chi predilige il pesce alla carne, ma anche per stupire gli amici. Abbonda con le verdure nella farcia o come contorno.

3. AL FORNO

La sua carne rosata si presta benissimo a essere cotta in forno, anche solo con un goccio di olio e qualche erba aromatica.

4. CHOWDER

Zuppa di salmone più patate: un piatto con alto potere saziante e poco calorico se si contiene l'uso di condimenti. Assicura un buon apporto di calcio e vitamina D, quindi indicato per osteoporosi e menopausa.