
Spiedini di salmone al profumo d' #146; Oriente

Autore: Marianna Fabianelli

Fonte: Città Nuova

Un modo diverso di gustare il pesce prendendo spunto dalla cucina orientale.

Un modo diverso di gustare il pesce prendendo spunto dalla cucina orientale. Un piatto unico che darà una veste nuova alla tua tavola. Puoi sostituire il salmone con qualsiasi altro pesce in tranci, ad esempio il palombo e il pesce spada.

Per quanto riguarda il salmone, sappiamo che ne esistono diverse varietà: il salmone dell'Atlantico, quello pescato in Alaska e lungo le isole del Giappone e quello europeo, più raro e ormai minacciato dall'inquinamento.

Ingredienti (4 persone)

500 grammi di salmone in tranci, una cipolla, un peperone rosso, 200 grammi di germogli di soia, 200 grammi di mais, un cespo di insalata belga, olio extravergine d'oliva, salsa di soia, aceto balsamico, peperoncino, erba cipollina, q.b. di brodo di verdure, 120 grammi di riso.

Preparazione

Tagliare a cubetti di non più di due centimetri di lato il salmone e comporre gli spiedini intervallando ogni bocconcino di pesce con un quadratino di peperone.

In una padella antiaderente, far appassire la cipolla in due cucchiai di olio extravergine d'oliva, farvi quindi saltare l'insalata belga tagliata a striscioline, i germogli di soia e il mais. Aggiungere gli spiedini, mezzo cucchiaio di salsa di soia, un cucchiaio di aceto balsamico e un pizzico di peperoncino; portare a cottura coprendo con un coperchio e girando gli spiedini da ogni lato per cuocerli uniformemente. Se il preparato si dovesse asciugare troppo, versarvi del brodo di verdure.

Servire il piatto ben caldo spolverando di erba cipollina tagliata finemente e accompagnare con del riso, meglio se basmati.