
Filetti di salmone in crosta di semi di papavero

Autore: Massimiliano Fattorini

Fonte: Città Nuova

Ecco una ricetta davvero semplice e veloce da preparare. Può sembrare curiosa e particolare, ma è davvero gustosa. Dal blog [La piccola casa](#)

Si tratta di un filetto di salmone appena scottato sulla piastra e "panato" con dei semi di papavero, abbinato ad una ricotta piccolina coperta con una fresca e profumata salsa a base di panna, curcuma, zenzero e timo limone.

Per quanto riguarda i filettini di salmone, io li preparo in anticipo, comprando le code del pesce, ovvero la parte finale che non viene di solito tagliato a tranci, poi a casa lo sfiletto in due eliminando la lisca centrale. Successivamente prendo ogni filetto e lo sfiletto in due per la lunghezza, scavando sotto la pelle in modo da eliminarla. Ottengo così quattro "filettini" che poi congelo singolarmente sottovuoto in modo da averli pronti per vari piatti.

Per la salsa da abbinare alla ricotta ho optato per due spezie profumate e soprattutto salutari, la curcuma e lo zenzero. La curcuma oltre ad apportare un bel colore giallo è ricca di una sostanza che prende il nome dal rizoma, la curcumina, attualmente studiata perché sembrerebbe essere efficace in molte cure per i suoi effetti antitumorali, antiossidanti, antiartritici, anti-ischemici, e antinfiammatori.

Lo zenzero invece non ha bisogno di presentazione; oltre al profumo e al sapore fresco che apporta è da sempre utilizzato nella medicina e in particolare è riconosciuto come stimolante e carminativo, usato frequentemente per dispepsia e coliche. Quindi vi propongo un piatto che oltre ad essere gustoso e profumato è anche ricco di ottime proprietà, e si prepara in pochissimi minuti.

Ecco quindi la ricetta per cucinare questi ottimi filetti di salmone arrostiti con semi di papavero e piccole ricotte con salsa di panna alla curcuma, zenzero e timo limone.

Ingredienti per due persone:

due filetti di salmone da circa 100 grammi ognuno

due ricotte da 100 grammi ognuna

100 grammi di panna da montare

un cucchiaino di curcuma

un cucchiaio di semi di papavero

un pezzo di zenzero lungo circa due centimetri

alcuni rametti di timo limone

olio extra vergine di oliva

mezzo cucchiaino di maizena

sale fino

Ungere leggermente i due filetti salmone quindi cuocerli su una piastra o in una padella rovente pochi secondi per ogni lato. La cosa migliore sarebbe prepararne uno alla volta usando una pinza da cucina: deve risultare bruciacchiato fuori, ma crudo dentro. Versare in un piatto i semi di papavero, una presa di sale, mescolare, quindi passarci i filetti e metterli da parte coperti con della stagnola. Preparare la salsa, versando in un padellino la panna, quindi grattugiarci lo zenzero, aggiungera la curcuma e qualche foglia di timo limone, cominciare a scaldare mescolando, alle prime bolle aggiungere la maizena, mescolare per bene e far legare.

Tagliare a fettine i filetti di salmone quindi sistemarli da un lato del piatto, nell'altro lato aggiungere la ricottina e copirla con la salsa di panna, zenzero e curcuma. Decorare al centro con alcuni rametti di timo limone.

Buon appetito!