

Salmone con pastinache e burro alla limetta

Migusto

/ 23.01.2023

Ingredienti per 4 persone: 800 g di pastinache; sale; 80 g di burro; 2 limette; 4 filetti di salmone con la pelle di 180 g; fleur de sel; pepe; 2 c d'olio d'oliva; 200 g spinaci per insalata

Preparazione:

1. Tagliate le pastinache a fette sottili. Lessatele in acqua salata per circa 20 minuti o cuocetele al vapore. Scolate l'acqua, lasciandone solo 1 dl.
2. Aggiungete la metà del burro e riducete tutto in purea con uno schiacciapatate. Tenete in caldo.
3. Prelevate la scorza delle limette e tagliatela a striscioline. Le limette tagliatele invece a fette.
4. Dimezzate i pezzi di salmone e conditeli con sale e pepe. Rosolateli sul lato della pelle nel resto dell'olio per circa 6 minuti, girandoli una volta. Terminate la cottura sul lato della pelle.
5. Unite il resto del burro e irrorate il salmone con quello fuso.
6. Quindi unite la scorza delle limette e servite il salmone con la purea irrorando il tutto con il burro.
7. Saltate brevemente gli spinaci in padella, finché si afflosciano, e servite anche questi come contorno del salmone, senza dimenticare le fette di limetta.

Preparazione: circa 45 minuti.

Per persona: circa 44 g di proteine, 49 g di grassi, 27 g di carboidrati, 740 kcal/3100 kJ.