

SCALOPPINE DI SALMONE

Ho scoperto la salsa worcester ad un corso di cucina, ma confesso che se mi fossi trovata davanti a questo bel vasetto al supermercato e avessi letto gli ingredienti probabilmente non l'avrei comprato, sarà che odio le acciughe e tutto ciò che le contiene per me è off limit, invece mi ha piacevolmente sorpreso, anzi mi piace proprio specialmente col pesce e in particolare col salmone per me è al top!!

Dal pescivendolo mi son fatta tagliare un trancio largo circa 10 cm (che sarà l'altezza delle scaloppine) poi mi ha diviso i due tranci togliendo la spina centrale (possibilmente fatevi lasciare gli scarti per fare il brodo)

Eccovi le mie scaloppine!!!



SCALOPPINE DI SALMONE IN SALSA WORCESTER CON VERDURE NOVELLE AL LIME E ZENZERO

300 gr di salmone fresco

5 cucchiaini di salsa worcestershire

1 cucchiaino burro chiarificato

farina q.b.

2 mestoli di brodo di salmone*

fagiolini

6 patatine novelle
lime
olio evo
prezzemolo
zenzero fresco
sale*scarti di salmone
1/2 carota
1/2 cipolla
prezzemolo
sale

Innanzitutto preparate il brodo di salmone mettendo in un tegamino circa mezzo litro d'acqua con gli scarti del salmone, la carota a pezzetti un pezzo di cipolla, qualche foglia di prezzemolo e un pizzico di sale grosso, lasciate bollire almeno 30 minuti, se dovesse restringersi troppo aggiungete un po' di acqua.

Tagliate a metà il trancio di salmone e da ognuno ricavate tre scaloppine tagliando per il lungo, se necessario copritele con della pellicola e battetele leggermente con il batticarne (fate attenzione che il salmone si sfalda facilmente), infarinate da entrambi i lati.

In una larga padella fate sciogliere il burro chiarificato con un cucchiaio di olio evo, mettere a cuocere il salmone pochi minuti da entrambi i lati, prelevatelo e tenetelo da parte in un piatto. Togliete la padella dal fuoco e deglassate con la salsa worcester, unite due mestoli di brodo di salmone, fate un po' restringere e unite le scaloppine di salmone, giratele un volta per far insaporire.

Nel frattempo lessate 10 minuti le patatine e i fagiolini, scolate le prime tagliatele a metà e grigliatele, scolate i secondi e freddateli con acqua ghiacciata per mantenere il colore verde brillante. Spremete un fetta di lime alla quale unirete dell'olio evo, un pizzico di sale, del prezzemolo tritato e un po' di zenzero fresco grattugiato, emulsionate bene. Raccogliete le verdure in un piatto e condite con la salsa. Sul fondo del piatto di portata disponete le verdure e appoggiate sopra le scaloppine, decorate con lime e condite con qualche goccia di salsa.



con questa ricetta partecipo alla sfida mensile dell'MTC