

Salmone in padella al sesamo e nocciole



Ingredienti per 4 persone:

4 tranci di filetto di salmone con la pelle
(circa 800g)
Un cuore di verza (circa 200g)
20g di nocciole tostate
Un cucchiaino di semi di sesamo
Aceto balsamico
100ml di olio extravergine di oliva
Sale grosso, sale fino, pepe



Preparazione:

Pesto in un mortaio le nocciole, quindi le soffrigo 2-3 minuti con i semi di sesamo e un pizzico di sale in una padella con 80ml d'olio. Dopo 2-3 minuti di cottura, a fuoco medio, spengo, lascio intiepidire e verso nel frullatore. Aggiungo 2 cucchiaini di acqua, pepe e una spremuta di aceto balsamico, frullando poi qualche istante per ottenere una salsina ben emulsionata.

Metto i tranci di salmone in una padella, disponendoli dal lato della pelle. Li cospargo con un pizzicone di sale grosso e una manciata di pepe e porto la padella sul fuoco basso. Metto il coperchio e la lascio cuocere a fuoco moderato una decina di minuti.

Intanto lavo e asciugo la verza, che affetto sottilissima in striscioline di un paio di mm. La condisco in una ciotola con sale e olio e la servo come accompagnamento con i tranci di salmone conditi con la salsina di nocciole.