

Cubetti di salmone e piselli in padella

I **cubetti di salmone e piselli in padella** sono un secondo piatto completo di contorno, a base di pesce, semplice e veloce da preparare in cui il salmone cuoce nella stessa padella dei piselli, insaporendosi.

I piselli freschi si trovano solo in primavera e sono particolarmente deliziosi. Per preparare i **cubetti di salmone e piselli in padella** tutto l'anno si possono usare quelli surgelati, anch'essi molto buoni. La dose è la stessa del prodotto fresco sgranato.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **410Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **light**

INGREDIENTI

- 250 ml di Brodo vegetale
- 300 g di piselli (peso sgranato)
- 1 cipolla bianca
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- 400 g di salmone in trancio o in filetto
- Pepe nero macinato al momento
- Sale fino

PREPARAZIONE

- Scaldare il brodo.
- Sgranare i piselli.
- Spellare la cipolla e tritarla grossolanamente.
- Mettere in una padella l'olio, la cipolla tritata e portarla sul fuoco.
- Far soffriggere la cipolla a fiamma bassa finché non si sarà ben dorata.
- Alzare la fiamma, aggiungere i piselli e cuocere per qualche minuto a fiamma vivace.
- Aggiungere del brodo vegetale tanto quanto ne servirà a coprire i piselli, un pizzico di sale, una macinata di pepe e lasciare cuocere a fuoco medio, con coperchio, per 12 minuti circa. Il tempo di cottura esatto dipenderà dalla grandezza dei piselli e dalla consistenza della loro buccia. Se il fondo di cottura dovesse asciugarsi troppo, aggiungere altro brodo.
- Nel frattempo pulire il salmone, togliere la pelle e ridurlo in cubetti di un paio di centimetri di lato.
- Verso fine cottura dei piselli togliere il coperchio, alzare la fiamma per fare asciugare il fondo di cottura ed unire il salmone.
- Cuocere a fiamma vivace per 5 minuti circa. Il salmone deve cuocere, ma non seccare. Mescolare molto delicatamente, con un cucchiaio, spostando gli ingredienti per amalgamare i sapori.
- Regolare di sale, unire una macinata di pepe e servire.

STAGIONE

Marzo, aprile, maggio, giugno

AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.

