

Spiedini di salmone e zucchine a vapore

Gli **spiedini di salmone e zucchine a vapore** sono spiedini fatti in casa composti da cubetti di salmone e striscioline di zucchine, da cuocere a vapore e servire conditi con un'emulsione lievemente acida all'erba cipollina.

Se avanzano gli **spiedini di salmone e zucchine a vapore** si conservano in frigo per un giorno e sono ottimi a temperatura ambiente. Si possono consumare anche fuori casa, come ad esempio per un pranzo veloce al lavoro.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **430Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

Per preparare il condimento

- 1 mazzetto di erba cipollina
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- Mezzo limone

Per completare la preparazione

- 400 g di salmone in filetto
- 2 zucchine sottili
- Olio extravergine di oliva
- Sale fino
- 100 g di insalatina
- Fiori commestibili per decorare

PREPARAZIONE

- Lavare l'erba cipollina, tamponarla con carta da cucina e affettarla finemente.
- In una ciotolina emulsionare l'olio con qualche goccia di succo di limone, quindi unire l'erba cipollina.
- Lavare il filetto di salmone, se è presente la pelle eliminarla con un coltello affilato a lama liscia e flessibile.
- Tastare bene la superficie del salmone per individuare eventuali spine, da togliere con una pinzetta.
- Tagliare il salmone in cubetti regolari di circa 3x3 centimetri di lato.
- Lavare le zucchine, eliminare le estremità e affettarle molto sottili, dal lato lungo, con una mandolina o un pelapatate.
- Mettere le zucchine in una ciotola e condirle con un filo d'olio e un pizzico di sale fino.
- Preparare gli spiedini alternando i pezzetti di salmone e le zucchine ripiegate.
- Lavare l'insalatina e strizzarla con una centrifuga da insalata, oppure tamponandola con uno strofinaccio pulito.
- Condirli con un filo d'olio e un pizzico di sale.
- Lavare delicatamente i fiori e metterli su un foglio di carta da cucina ad asciugare.
- Mettere nella vaporiera gli spiedini e cuocerli 5 minuti.
- Trascorso il tempo indicato verificare la cottura: il salmone deve essere morbido, ma ben cotto all'interno. Nel caso fosse ancora crudo proseguire la cottura per qualche altro minuto, senza eccedere però, altrimenti diventa stopposo.
- Mettere nel piatto un po' di insalatina. Unire gli spiedini e condirli con l'emulsione di olio ed erba cipollina e un pizzico di sale. Disporre i fiori e servire.

STAGIONE

Marzo, aprile, maggio, giugno, luglio, agosto, settembre

AUTORE

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



I consigli di Barbara

Per la cottura a vapore sono disponibili in commercio diversi dispositivi. Dai semplici cestelli che si mettono in appoggio dentro una pentola, ai cestelli in appoggio sulla pentola, ai cestelli in bambù tipici della cucina cinese (anche'essi in appoggio sopra la pentola). Ci sono quindi le vaporiere elettriche, dotate di cestelli impilabili. Ecco alcuni accorgimenti a seconda del dispositivo utilizzato.

- Se usate un cestello di quelli che si appoggiano dentro la pentola, mettere nella pentola l'acqua verificandone il livello con il cestello: non deve toccarlo. Mettere la pentola sul fuoco con il coperchio e quando bolle mettere gli alimenti a cuocere nel cestello.
- Se usate un cestello in appoggio sulla pentola, attenzione a non usare poca acqua, che potrebbe così evaporare completamente prima del termine della cottura.
- Scegliere una pentola delle dimensioni adatte al vostro tipo di cestello.
- In ogni caso sistemare il cibo nel cestello quando l'acqua bolle, a meno che non usiate una vaporiera elettrica. In questo caso prima si riempiono i cestelli, poi si aziona l'apparecchio.
- Qualsiasi utensile utilizzate la cottura deve sempre avvenire con coperchio. Attenzione se lo alzate a non scottarvi con il vapore. Alzate il coperchio il meno possibile perchè così facendo si disperde il vapore e i tempi di cottura si prolungano.