

INSALATA INVERNALE DI RISO NERO FINOCCHIO E SALMONE AGLI AGRUMI



Ingredienti:

*Riso Nerone 150 gr
Salmone Selvaggio 200 gr
1 finocchio
1 pompelmo rosa
1 Limone
Olio evo
Salsa di soia
Scaglie di mandorle*

Il riso nero è un riso estremamente aromatico e perfetto per insalate fredde o tiepide, rimanendo croccante e tenendo molto bene la cottura.

Questa ricetta è semplicissima e adatta a esaltare le caratteristiche di questo riso speciale.

PROCEDIMENTO:

Iniziamo preparando la marinatura del salmone in una ciotola con il succo di un pompelmo rosa, 1/2 limone e un cucchiaino di salsa di soia.

Immergiamo il filetto di salmone e lasciamo marinare per almeno 10 minuti; cerchiamo di acquistare sempre il salmone selvaggio, ha una qualità migliore e una percentuale di grassi minore.

Accendiamo forno a 180 C e cuociamo il salmone per circa 15/20 minuti, tenendo gli ultimi 5 a forno ventilato per rendere croccante il nostro filetto.

Nel frattempo prepariamo i finocchi: vanno tagliati molto sottili e lasciati marinare in olio evo e sale.

Una volta cotto il salmone possiamo assemblare il piatto: mescoliamo il riso nero, condito con olio evo, poca salsa di soia e il succo di limone avanzato, con il finocchio tagliato sottile.

Aggiungiamo le scaglie di mandorla e il salmone.

Servi tiepida.

