

Oriental



Oriental è esattamente la ricetta di cui avete bisogno! Ormai con le **vacanze** alle porte e l'inizio dei bagordi estivi è bene mettersi in forma con qualcosa di **leggero, sano, nutriente ed equilibrato**. Ecco così un piatto unico che può essere consumato benissimo tutti i giorni e può anche fungere da **schiscetta** per il pranzo lavorativo.

Ricco di **proteine**, con **pochi** grassi, fresco e facilmente **digeribile** è l'ideale anche in spiaggia sotto all'ombrellone o in piscina prima di fare un tuffo!

Oriental è un piatto che mi preparo **spessissimo** quando non ho voglia di cucinare qualcosa di complicato o sono di fretta e devo dire che sazia parecchio lasciando anche il palato soddisfatto ;)

Con questa ricetta partecipo all'iniziativa di **Gluten free Travel & Living**, il [100% Gluten Free \(fri\)Day](#)



Oriental



impiattamento

Ingredienti per due persone

Per il salmone:

400 grammi di salmone fresco;
350 millilitri di sake;
50 millilitri di salsa di soia;
10 pepe nero intero;
olio EVO q.b.;
sale Maldon affumicato q.b.

Per gli edamame:

300 grammi di edamame (fagioli di soia);
sale grosso q.b.

Per il mais:

100 grammi di mais in scatola;
olio E.V.O. q.b.;
sale q.b.;
pepe q.b.

Per la composizione:

1 avocado maturo;
1 cipolla rossa di tropea;
1 peperoncino habanero fresco;
1 cetriolo;
uova di salmone q.b.;
erba cipollina q.b.

*in caso di **celiachia** tutti gli ingredienti a rischio devono essere necessariamente **certificati senza glutine**

Procedimento

Il salmone:

Preparate il salmone (precedentemente surgelato o abbattuto per almeno quarantotto ore) porzionandolo ed eliminando le spine.

Quindi preparate la marinatura versando in una ciotolina il sake, la salsa di soia, l'olio ed i granelli di pepe. Emulsionate leggermente tutto con una forchetta e poi fateci marinare il salmone per circa un ora. Trascorso il tempo togliete il salmone dalla marinatura e tamponatelo leggermente con un foglio di carta assorbente. Intanto fate scaldare una padella antiaderente unta leggermente con un filo di olio e una volta bella calda cuocete il salmone dal lato della pelle a fiamma vivace per massimo quattro minuti.

Questo tipo di cottura mi piace molto perchè conferisce al pesce una "doppia cottura" e consistenza. La prima parte cotta con pelle croccante e la seconda metà quasi cruda.

Gli edamame:

Lessate gli edamame in abbondante acqua salata per un paio di minuti (il tempo indicato sulla confezione). Quindi scolateli, lasciateli intiepidire leggermente e salateli con qualche granello di sale grosso in modo da creare un buon contrasto in bocca.

Il mais:

Scolate il mais precotto dall'acquetta presente e versatelo in una ciotolina. Conditelo con un filo di olio, un pizzico di sale, una grirata di pepe nero e mescolate amalgamando il condimento.

La composizione:

In un piatto fondo abbastanza largo posizionate il salmone, quindi aggiungetevi accanto il mais e gli edamame. Tagliate a metà l'avocado, affettatelo sottile e posizionatelo nel piatto accanto al pesce. Completate la ricetta aggiungendo qualche anello sottile di habanero e cipolla di tropea. Aggiungete delle fettine di cetriolo, quindi sul pesce le uova di salmone e un po' di erba cipollina.

Se volete terminate con giro di buon olio.