Salmone all’arancia. Trancio o fetta?

Voi come le chiamereste?
Io direi fette eppure le ho comprate per tranci!
Che facciamo, ci formalizziamo a discutere su questo particolare, così tanto per ravvivare il lunedì mattina o passiamo alla ricetta, veloce veloce da leccarsi… Ehm, forse ricetta è un po’ esagerato, piuttosto il risultato della classica domanda

“e ora come lo cucino?”

Ecco, così! Del succo d’arancia aperto in frigo da qualche giorno (e sull’accoppiata salmone-arancia ci siamo!), delle olive nere che più o meno stanno bene con tutto (e pure questa, ci siamo!), un bel cipollotto fresco che si dai, può andare e poi…toh, ci sono i capperi!
Ci staranno?
Boh, che CAPPERO ne so!
Io ce li metto…CI STAVANO!
Vi fidate?

Tranci di Salmone all’arancia

Print
Prep time
10 mins
Cook time

10 mins
Total time
20 mins

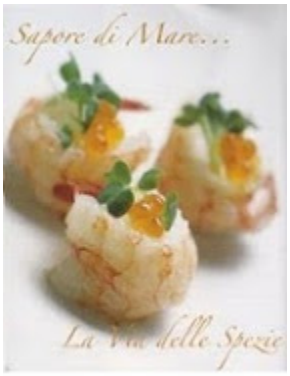
Per 2 persone
Author: Federica
Recipe type: Secondi piatti
Serves: 2
Ingredienti

- 2 tranci di salmone da 150-180 gr l’uno
- un cipollotto bianco fresco
- 1 tazzina di succo d’arancia
- olive nere snocciolate
- capperi sotto sale
- origano
- olio evo

Procedimento

1. Dissalare bene i capperi sciacquandoli ripetutamente con acqua tiepida.
2. Tagliare le olive a rondelle.
3. Affettare al velo il cipollotto e farlo appassire in una padella con poco olio.
4. Quando comincia a prendere colore, aggiungere le fette di salmone, sciacquate e ben tamponate con carta da cucina, lasciarle rosolare leggermente.
5. Sfumare con il succo d’arancia, profumare con l’origano e lasciar cuocere a fiamma media 4-5 minuti.
6. Girare le fette di pesce, facendo attenzione a non romperle.
7. Unire le olive, i capperi e portare a cottura, aggiungendo se necessario ancora del succo d’arancia.
8. Regolare eventualmente di sale (io non ne ho aggiunto) e servire accompagnando con una fresca insalata.

Buon appetito ^_^ !
Partecipo con questa ricetta a “Sapore di Mare“



la deliziosa raccolta di Manuela.
Un abbraccio a tutti, alla prossima…