Salmone glassato con finocchi e melagrana. Something Red: E tu come sei?



“Pecora o salmone? A quale animale ti senti più vicino? Forse un po’ a tutti e due, come me.
Un po’ pecora per il bisogno di non sentirsi soli o diversi, un po’ salmone perché stufi di sentirsi troppo uguali agli altri e costretti a “regole” che non ci vanno; un po’ pecora per non rischiare di sbagliare e un po’ salmone perché avvertiamo che qualcuno sta scegliendo per noi.
Un po’ pecora perché siamo presi e distratti da troppe cose e non ci preoccupiamo di dove sta andando il gregge; un po’ salmone perché avvertiamo che le cose non vanno e soprattutto vorremmo sapere “dove vanno”; un po’ pecora perché in fondo è più comodo e facile; un po’ salmone per il gusto di una libertà da conquistare e di un senso da cercare.
Ma il problema è un altro: c’è un pastore di questo gregge che è l’umanità?
C’è una direzione per cui vale la pena, se necessario, staccarsi dal gregge e andare controcorrente?
La mia risposta è SI.
Potrò essere pecora o salmone, ma dovrò sapere dietro a chi sto andando e dove voglio andare. Sempre sveglio, attento, libero e coraggioso.
Pecore dietro al bene, salmoni contro il male.”

[fonte qui]

In questo 2013 vorrei sentirmi molto “salmone” nel cercare di conquistare un senso di libertà per troppo tempo negato a me stessa, nel permettermi di sbagliare con la mia testa senza che nessun altro scelga per me ciò che è “bene”.
Bene poi…per chi?
Per me davvero?
Essere “salmone” spesso non è facile, lo sarebbe molto di più lasciarsi trasportare e ritrascinare al mare dalla corrente.
Ma un salmone che risale il fiume lo fa per deporre le uova e garantire alla nuova vita acque dolci e ben ossigenate.
A dispetto della fatica e del dispendio energetico che tutto questo comporta.
E forse questa “fatica” è un qualcosa che **DEVO** a me stessa.
OSSIGENO!
Senza più aspettare oltre!
E intanto che raccolgo le idee e le energie per essere un po‘ più “salmone” e molto meno “pecora” , il salmone, quello vero, lo porto in tavola approfittando ancora di quei rossi chicchi spuntati inaspettati dalla borsa di Mary Poppins.
Ve li ricordate?
Ecco, stavolta son finiti in pentola così!



Salmone glassato con finocchi e melagrana

Tempo di preparazione 30 minuti

Tempo di cottura 20 minuti

Tempo passivo 40 minuti

Porzioni 4 persone

Ingredienti per 4 persone

- 4 filetti di salmone da circa 150 gr
- 1 melagrana
- 1 finocchio grande o 2 piccoli
- 2 mandaranci
- miele di agrumi (o di acacia)
- rosmarino
- olio evo
- fleur de sal
- pepe nero

Procedimento

1. Emulsionare insieme 3 cucchiai di olio con il succo dei mandaranci (circa 50 ml), un cucchiaio abbondante di miele, un pizzico di fleur de sale (o sale normale) e pepe nero macinato fresco.
2. Disporre i filetti di pesce in un piatto fondo, spennellarli con la marinata e lasciarli riposare per una mezz’ora abbondante.
3. Lavare e mondare i finocchi, tagliarli a fettine e sbollentarli per 4-5 minuti, poi scolare le fette e tamponarle bene su carta assorbente.
4. Trasferire i filetti di salmone e le fettine di finocchio in una pirofila foderata di carta forno, spennellare i finocchi con la marinata rimasta, profumare il tutto con gli aghi di rosmarino, completare con i chicchi di melagrana e cuocere in forno caldo a 180°C per 10-12 minuti. Accendere il grill, portando la temperatura a 250°C e proseguire la cottura per altri 3-4 minuti circa.
5. Servire subito.



Un bacio e buona settimana a tutti ^_^