

Filetti di salmone in crosta con pomodori secchi e olive. E' tardi! E' tardi!



Bianconiglio: Uh, poffare poffarissimo! È tardi! È tardi! È tardi!

Alice: Questo sì che è buffo. Perché mai dovrebbe essere tardi per un coniglio? Mi scusi? Signore!

Bianconiglio: Macché! Macché! Non aspettano che me! In ritardo sono già! Non mi posso trattener!

Alice: Dev'essere qualcosa di importante. Forse un ricevimento. Signor Bianconiglio! Aspetti!

Bianconiglio: Oh, no, no, no, no, no, no! È tardi! È tardi, sai? Io son già in mezzo ai guai! Neppur posso dirti "ciao": ho fretta! Ho fretta, sai?

[da "Alice nel Paese delle Meraviglie" di L. Carroll]

Sempre di fretta, sempre di corsa, proprio come il Bianconiglio di Alice.

Chi di noi non si riconosce almeno un po' nella figura di questo simpatico personaggio del Paese delle Meraviglie di Carroll?

È tardi è tardi è tardi...quante volte ce lo ripetiamo ogni giorno?

Sono talmente abituata ormai a prendere la vita di corsa che nei pochi, rari momenti di calma e tranquillità, mi scopro a correre ugualmente come trascinata per inerzia! C'è sempre qualcosa da fare e c'è sempre qualcosa che resta inesorabilmente indietro, facendoci agognare giornate di 48 anziché 24 ore.

Ma sono sicura che non basterebbe lo stesso, perché troveremmo qualcos'altro ancora da aggiungere alla lista.

Sempre di fretta, sempre di corsa...anche oggi che è domenica.

Giusto per non perdere le "buone" abitudini!

Ma almeno oggi, non così tanto di corsa da non riuscire ad impormi un piccolo meritato momento di relax per sfogliare il nuovo numero di Threef.

Caschi il mondo caschi

Ad aspettarci è un numero fresco e frizzante che ci accompagnerà per tutta l'estate con le sue immagini da sogno e le sue ricette fresche, semplici e veloci.

Per venire incontro alla bella stagione, alle serate sfiziose con gli amici o alla sempre minor voglia di mettersi ai fornelli con la calura incombente.

Allora, in perfetta sintonia con il "**semplice e veloce**" vi regalo anch'io oggi un speedy secondo.

Mamma mia da quanto non ne pubblico uno o.0!!!

Quasi quasi cominciava ad essere ora!

Da un'idea di Gordon Ramsey con lo zampino di Calimero, uno sfizioso filetto di salmone dalla croccante panatura che sarà pronto ad andare in tavola ancor prima che abbiate finito di apparecchiare.

Visto allora che il pranzo si prepara in un baleno, presto che è tardi, correte a sfogliare il nuovo numero di Threef.

Poi però staccate la spina e gustatevelo in completo relax



[ricetta adattata da “Un sano appetito” di G. Ramsey]

Filetti di salmone in crosta con pomodori secchi e olive

Tempo di preparazione	15 minuti
Tempo di cottura	12 minuti
Tempo passivo	–
Porzioni	4 persone

Ingredienti per 4 persone

- 4 filetti di salmone da circa 150 gr l'uno
- 60 gr di corn flakes
- 30 gr di pomodori secchi
- 30 gr di olive nere snocciolate
- 1 spicchio d'aglio
- basilico
- origano fresco
- 1 limone bio
- sale (ho usato del sale dolce di Cervia)
- pepe di Sichuan macinato al momento

Procedimento

1. Per la crosta, riunire in una ciotola i corn flakes tritati (non devono ridursi in farina ma restare un po' grossolani), i pomodori secchi e le olive tritati, un paio di cucchiaini di olio, qualche foglia di basilico e qualche rametto di origano fresco tritati, la scorza grattugiata del limone, un pizzico di sale e una macinata di pepe. Mescolare.
2. Salare e pepare leggermente i filetti di salmone e allinearli in una teglia leggermente unta con la pelle rivolta verso il basso.
3. Strofinare delicatamente i filetti con lo spicchio d'aglio schiacciato, quindi spalmare la "crosta" su ogni filetto, facendo una leggera pressione con il dorso di un cucchiaino per farla aderire bene.
4. Cuocere in forno caldo a 200°C per 10-12 minuti, fino a che la crosta risulterà dorata e croccante.
5. Servire subito.

Note

- * Nella ricetta originale lo spicchio d'aglio viene aggiunto (tritato) agli ingredienti della "crosta"; io ho preferito strofinarlo leggermente sui filetti per un gusto meno deciso.
- * Importante sistemare prima i filetti nella pirofila e solo dopo "impanarli" per evitare che la "crosta" si rovini e si sbricioli nel trasferimento (ho già fatto e testato con mano l'errore!).



Un enorme grazie alle mie compagne di viaggio, a quelle di sempre ed alle new entry di questo numero: Elisa e Gabila.

Un abbraccio e buona domenica a tutti, alla prossima...