

SALMONE E CERNIA IN PADELLA

Ingredienti

- olio extravergine d'oliva (2 cucchiaini)
- sale
- burro
- prezzemolo
- patate (350g)
- cernia (250g)
- salmone fresco (250g)
- vino bianco secco
- pepe

Come si prepara

Pulire i tranci di salmone e di cernia eliminando le scaglie e sciacquarli sotto acqua corrente.

Bollire in acqua salata le patate pelate intere, scolandole leggermente dure, in modo che si taglino senza sfaldarsi.

Lavare il prezzemolo, tamponarlo con carta da cucina, selezionarne le foglie e tritarle finemente.

Far scaldare una capace padella appena unta di olio, appena sarà ben calda adagiarvi il salmone e la cernia tagliati a cubetti e farli rosolare 4 minuti per lato a fiamma dolce, quindi unire il vino bianco a fiamma alta fino a totale evaporazione.

In un'altra padella mettere una noce di burro e aggiungere le patate, farle rosolare fino a che non siano dorate da tutte le parti.

Versare le patate nella padella del pesce, condire con sale pepe e prezzemolo e cuocere il tutto per un altro minuto usando una paletta larga in legno per non rompere i pezzi di pesce.

Servire irrorando con il fondo di cottura e decorando con il prezzemolo tritato rimasto.

Difficoltà: 2

Tempo: 45

Gradimento: 3

Tabella nutrizionale



Valore energetico

140 kcal
586 kJ

Tags

pesce, occasioni speciali, bambini, new

