



mangiaredadio

SALMONE MARINATO ALLO ZENZERO CON INSALATINA DETOX

INGREDIENTI

400 g di filetto di salmone
1 lime
3 cucchiaini di olio EVO
4 cm di radice di zenzero
1 cucchiaino di bacche di pepe rosa
1 cucchiaino di sale rosso
(per la salsa)
250 g di yogurt greco
1 cucchiaio di succo di limone
1 cucchiaio di olio EVO
4 fili d'erba cipollina
menta
sale, pepe q.b.
(per il dressing)
1 ananas
(per l'insalata)
insalatina a foglia
1 papaia
2 finocchi
10 ravanelli
2 cucchiaini di mandorle sfilettate



PREPARAZIONE

Per prima cosa, preparate la salsa allo yogurt, unendo tutti gli ingredienti, così da poterla riporre quanto prima in frigo e darle modo di addensarsi.

Grattugiate la radice di zenzero, spremete il lime, incorporate l'olio e aggiungete sale e pepe; mettete a marinare il filetto di salmone intero e lasciatelo riposare per un'ora. Ricordate che, se il salmone non è stato abbattuto in precedenza, è consigliabile surgelarlo a una temperatura di -18° per quattro giorni.

Nel frattempo, preparate l'insalata.
Tostate le mandorle.

Pulite la papaia.

Affettate sottili le verdure con una mandolina.

Preparate il dressing, ripulendo l'ananas e frullando energicamente la polpa, sino a sminuzzarne le fibre. Setacciate con un colino.

Scaloppate il filetto di salmone e servite con insalata, dressing all'ananas, salsa allo yogurt e mandorle tostate.